प्रकाशक के दो शब्द

जैन मित्र मंडल धर्मपुरा देहली गत इक्कीस वर्ष से देहली में स्थापित है और जैन समाज व जैन धर्म की हर प्रकार से मंडल सेवा कर रहा है. इसका उज्ज्वल कार्य जनता को भली प्रकार ज्ञात है। जैन धर्म का प्रचार करना इसका मुख्य उद्देश्य है मंडल की तरफ से इस समय तक १०४ ट्रैक्ट प्रकाशित हो चुके हैं जिनकी प्रकाशित संख्या लगभग तीन लाख के करीब पहुंच गई है ट्रैक्टों की मांग भारतवर्ष के भिन्नभिन्न देशोंसे आती रहती है। ट्रैक्टों की समालोचना जैन अजैन पत्रों में बराबर होती रहती है। अतः प्रार्थना है कि जिन महानुभावों को धर्म से प्रेम है और जैन धर्म का बोध प्राप्त करना चाहते हैं वह स्वयं इसके सभासद बनें और अपने मित्रों को सभासद बना कर मंडल के कार्य कर्ताओं की उत्साह अनुमोदन करें मंडल ने जैनधर्म प्रचार के लिये "श्री वर्द्धमान पब्लिक लायब्रेरी" स्थापित कर रखी है। फीस सभासदी मित्र मंडल ३) व श्री वर्द्धमान पब्लिक लायब्रेरी की २) सालाना है प्रकाशित ट्रैक्ट सभासदों को मुफ्त दिये जाते हैं मंडल के जो ट्रैक्ट समाप्त हो चुके हैं उनका छपना बहुत ही जरूरी है उनके छपवाने में धनकी सहायता देनी चाहिये जिसकी सूचि इस ट्रैक्ट के आखीर में मौजूद है।

धर्म के प्रेमियों से निवेदन है कि ट्रैक्ट मंगाकर जैन अजैन जनता में मुफ्त बांट कर जैन धर्म का प्रचार करें और दुनिया को दिखादें कि जैनधर्म में क्या २ जौहर हैं।

मैं श्रीमान् जैनधर्म भूषण ब्र० शीतलप्रसाद जी का अत्यन्त आभारी हूं जिन्होंने यह सुन्दर और लाभ दायक ट्रैक्ट लिख कर हमें प्रदान किया है मैं आशा करता हूं कि आगामी में भी श्रीमान् जी उत्तम २ ट्रैक्ट लिखकर मंडल को भेजते रहेंगे।

भवदीय—

मन्त्री जैन मित्रमण्डल, धरमपुरा देहली।

आत्मोन्नति या खुद की तरक्की



हर एक मनुष्य का फर्ज है कि वह उन्नति के रास्ते पर चले। मानव का जीवन बहुत कीमती है। मानव सबसे बड़ा प्राणी है। तरक्की की आखीरी हद तक यह पहुँच सकता है। इसलिए हर एक मनुष्य को उचित है कि वह अपने जीवन के समय को सफल करे। उसे बिलकुल बरबाद न करे। आत्मोन्नति या अपनी तरक्की करना इसका परम कर्तव्य है ? इसे आलसी, कायर होकर भाग्य के आधीन नहीं बैठे रहना चाहिये। हमेशा पुरुषार्थी रहकर इस संसार में अपने को ऊपर उठाना चाहिये। आत्मोन्नति के सम्बन्ध में दो अपेक्षाओं से विचार करना है—एक व्यवहार की दृष्टि से दूसरे परमार्थ की दृष्टि से, व्यवहार दृष्टि से हर एक मानव को शारीरिक, औद्योगिक, समाजिक, राजनैतिक व अन्य उचित लौकिक उन्नति करनी चाहिये। परमार्थ की दृष्टि से उसे अपने आत्मा को पूर्ण, शुद्ध, स्वतन्त्र व परम-सुखी बनाना चाहिये। इन दोनों ही प्रकार की उन्नति के रास्ते पर वही अपने को चला सकता है, जिसमें योग्यता हो, लियाकत हो। इसलिए यह पहले मुनासिब है कि हर एक मनुष्य चाहे स्त्री हो या पुरुष अपने को असली मनुष्य बनावे। जन्म से कोई मनुष्य मनुष्य नहीं बन सकता। मनुष्य में मनुष्य बनने की शक्ति रहती है, जब उस शक्ति को शिक्षा (Education) के द्वारा संस्कारित किया जायगा तब ही मनुष्य, मनुष्य बनेगा।

बिना शिक्षा के शक्तियें प्रफुल्लित नहीं हो सकती। जैसे माणक व पन्ने की खान से निकला हुआ खुरखुरा पत्थर (rough stone)

चमकने में माणिक व पन्ने के रत्न बनने की शक्ति रखता है। परन्तु वह रत्न तब ही बनेगा, जब उसको काट छांट कर "घिसकर" परिश्रम करके शुद्ध किया जायगा। यदि साफ नहीं किया जायगा तो वह पत्थर के समान पड़ा रहेगा, उसकी प्रतिष्ठा नहीं होगी। वह राजा-रानियों के आभूषणों में जड़कर शोभा नहीं पावेगा. इसी तरह हर एक बालक व बालिका में चाहे वह किसी भी देश, किसी भी कौम व किसी भी स्थिति का हो, जङ्गली हो या नागरिक हो, नीच हो या ऊंच हो, पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बनने की शक्ति है। शिक्षा के संस्कार से ही वे पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बन सकते हैं। इसीलिए नीतिकारों ने कहा है—"विद्या विहीनः पशु" "विद्या विहीनाः मनुष्य रूपेण मृगाश्चरन्ति" कि विद्या के बिना मनुष्य पशु है या विद्या बिना मनुष्य के भेष में पशु विचर रहे हैं। यह परम पवित्र कर्तव्य है कि देश का हर एक लड़का-लड़की शिक्षित हो जावे। यह पवित्र कर्तव्य माता पिता का है कि वे बालक-बालिकाओं को शिक्षा देवें। यदि वे शिक्षा नहीं दे सकते हैं, तो उनका उचित है कि बालक बालिकाओं को जन्म ही न देवें। इस शिक्षा के काम में पूरी मदद देना समाज के लोगों का तथा शासन करने वाली हुकूमत का कर्तव्य है।

शासन कर्ता प्रजा से कर इसी लिए वसूल करते हैं कि वे उस कर से रक्षा के साथ वे प्रजा को सुशिक्षित, स्वास्थ्य युक्त व हर तरह सुखी बनावें।

सभी ही सभ्य कहे जाने वाले देशों ने अपनी सर्व प्रजा को शिक्षित बना दिया है. ब्रिटेन, जर्मन, फ्रांस, डेनमार्क, अमेरिका, जापान, टर्की व अब तो रूस को देखिये। रूस ने १० वर्ष में बहुत वेग के साथ शिक्षा का प्रचार कर दिया है। खेद है ब्रिटिश सरकार को भारतवर्ष पर राज्य करते हुवे करीब २०० वर्ष हो चुके

है। परन्तु अभी तक भारत १०० में ६२ ऐसे स्त्री-पुरुष हैं, जो अक्षरों का लिखना-पढ़ना तक नहीं जानते हैं। जहाँ के मनुष्य इतने अधिक पशु तुल्य हों, वहां पर उन्नति कैसे हो सकती है। सरकार का पवित्र कर्त्तव्य है कि और मदों से खर्च घटाकर शिक्षा के लिए इतना रुपया तो दे, जिससे प्राथमिक शिक्षा (Primary education) को हर एक बालक-बालिका मुफ्त व अनिवार्य रूप से (free and compulsory) ले सके। सरकार का खर्च सेना विभाग में व प्रबन्ध विभाग में इतना भारी है कि उसे शिक्षा जैसे उपयोगी काम के लिए बचत नहीं होती है, जब तक राज्य नीति का ढंग ऐसा न बदले जिससे सेना व रक्षा व प्रबन्ध विभाग में इतना कम खर्च हो कि शिक्षा के लिए द्रव्य यथा आवश्यक मिल सके, तब तक सरकार से इस आशा की पूर्ति होना असम्भव दीखती है। तब क्या हमें शिक्षा प्रचार के लिए कुछ और उद्योग न करना चाहिये?

हमें अपने पैरों खड़े होकर हर एक बालक-बालिका को कम से कम इतनी शिक्षा तो अवश्य देनी चाहिये, जिससे वह एक भाषा के गद्य या पद्य साहित्य को पढ़कर अपने भावों को सुधार सके तथा मामूली हिसाब, किताब, आमद खर्च का रख सके।

भारतीय उत्थान के लिए किसी एक भाषा व लिपि का ज्ञान सबको होना आवश्यक है। हिन्दी भाषा व देवनागरी लिपि अधिक मानवों से व्यवहार की जाती है। इसलिए इस भाषा का ठीक २ ज्ञान तो हर एक को देना योग्य है, जब प्रजा प्राथमिक शिक्षा में निपुण हो जाय- तब उन्नतिकारक विचारों को बतानें वाली पुस्तकें पढ़ने को दी जावें। इसी उपाय से सारी प्रजा के विचार उन्नति के मार्ग पर उत्साहित हो जायेंगे। जिन भारतीय प्रान्तों की मातृ-भाषा हिन्दी नहीं है, गुजराती, मराठी, उड़ीया,

बंगला, कनडी, तामील आदि हैं उन प्रान्तों के बालक व बालिकाओं को इन भाषाओं का प्राथमिक शिक्षा के साथ २ हिन्दी भाषा की भी प्राथमिक शिक्षा देना योग्य है, जिससे एक राष्ट्रीयता व एकी भावना भारत में उत्पन्न हो सके। इस शिक्षा के प्रबन्ध के लिए प्रजा को स्वयं खड़े होना चाहिये।

जो पेन्शन पाकर व अन्य तरह से अपने काम काज को पुत्रादि को सौंप सकते हैं उनको अपना अन्तिम जीवन का समय परोपकार्य बिताना चाहिये। बिना किसी वेतन के शिक्षा प्रदान का काम करना उचित है। अन्य शिक्षा सम्बन्धी कार्य के लिये यह उचित है कि हरएक जाति वाले अपना द्रव्य विवाहादि व जन्म मरण के खर्चों से बचाकर विद्या प्रचार के कार्य में अर्पण करें। सर्व प्रकार के मेले व तमाशों को १० वर्ष के लिए बन्द कर दें। आभूषणों में व कीमती वस्त्रों में भी द्रव्य को अधिक न रोकें। सब तरफ से यथा सम्भव द्रव्य को बचाकर शिक्षा प्रचारार्थ अर्पण करें। तथा जातियों में ऐसा नियम हो जावे कि अनपढ़ कन्या व पुत्र का विवाह न होगा। इस योजना को काम में लेने से शीघ्र ही भारत में प्रारम्भिक शिक्षा फैल सकती है। लिखना पढ़ना जानना वास्तव में शिक्षा नहीं है। यह शिक्षा लेने का साधन है। शिक्षा कुछ और ही वस्तु है। जिन शक्तियों से एक मानव बना है या जो शक्तियें एक मानव में पाई जाती हैं उन शक्तियों को [illegible] करके उज्ज्वल करना, उनको महत्वशाली बनाना

अधिक उपयोगी है। शारीरिक शक्ति वह है जिसके आधार से हम जीवित रहकर अन्य शक्तियों का उपयोग ले सकते हैं। शरीर माद्यं खलु धर्म साधनं—इसीलिए कहा है कि शरीर को पहले स्वास्थ्य युक्त होने की जरूरत है क्योंकि धर्म कर्म का सब साधन शरीर की तन्दुरुस्ती से होसकता है। एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत सौ भी शरीर शक्ति से जब हम दो चार की रक्षा कर सकते हैं तब वाचिक शक्ति से उपदेश देकर हजारों को सुमार्ग पर चला सकते हैं इसलिये शारीरिक शक्ति से वाचिक शक्ति का मूल्य अधिक है। मानसिक शक्ति से हम जगत हितकारी ऐसी सम्मति विचार सकते हैं जिससे जगतमात्र का हित हो सकता है। इससे यह शक्ति वाचिक शक्ति से भी अधिक काम की है। आत्मिक शक्ति की महिमा अपार है। इस शक्ति का फल तीनों शक्तियों के काम में प्रेरक है, इतना ही नहीं इस से आश्चर्य कारक काम किये जा सकते हैं। योग बल से एक योगी क्षण मात्र में हजारों मील पहुंच सकता है। जल में थल के समान चल सकता है। सबसे अधिक बढ़िया काम जो आत्मबल से होता है वह यह है कि आत्मा शुद्ध होकर परमात्मा पद में पहुंच सकता है। आत्मबल का निषेध नहीं किया जा सकता। जीवित व मृतक में यही अन्तर है। कि जीवित के शरीर में आत्मा है जबकि मृतक के शरीर में नहीं है। आत्मा की सत्ता बिना शरीर, वचन, मन कुछ काम नहीं कर सकते। ज्ञान शक्ति Consciousness एक ऐसा गुण है जो जड़ में नहीं है, जिसमें यह गुण होता है उसे ही आत्मा कहते हैं। अतति जानाति इति आत्मा—जब जड़ वस्तुओं में समझ नहीं है यह बात प्रत्यक्ष प्रगट है तब उन से चेतना शक्ति कभी पैदा नहीं हो सकती है। हमारे सामने कुरसी, टेबुल, कपड़ा कागज पड़ा है ये जड़ हैं। इनमें समझ नहीं है। यह न्याय शास्त्र

पीने से पैसा भी खर्च होता है। शरीर को भी हानि होती है। कुदरती पानी बहता हुआ छान कर पीने से पैसा भी बचता है। शरीर को भी लाभ होता है।

भोजन हमें वही करना चाहिये जो प्राकृतिक Natural हो जो शरीर की तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हो, जबान की लोलुपता वश हानिकारक भोजन नहीं ग्रहण करना चाहिये। हमें कभी कोई भी मादक पदार्थ या नशा नहीं लेना चाहिये, शराब तो बहुत गन्दी चीज है इस में तो करोड़ों कीड़े मरते हैं व इसका नशा पागल बना देता है इसे तो कभी छूना तक न चाहिये, इसके सिवाय चरस, गांजा, तम्बाकू, भांग को भी कभी नहीं पीना चाहिये। जितने नशे हैं सब शरीर को बिगाड़ते हैं। उत्तेजित करके कमजोर बनाते हैं। लिखा है—

मद्यं मोहयति मनो मोहित चित्तस्तु विस्मरति धर्मं।
विस्मृत धर्मा जीवो हिंसाम विशंक माचरति॥

भावार्थ—मादक पदार्थ मन को मोहित कर देता है मोहित चित्त अवश्य धर्म को भूल जाता है धर्म को भूलकर प्राणी बिना भय के हिंसा के काम करने लग जाता है मन में बुरे विचार लाता है मुँह से गाली गलौज व अपशब्द कहता है शरीर से कुचेष्टा करने लग जाता है। कभी पुत्री को भी स्त्रीवत

स्वयं नहीं भोगते हैं यही हमारी खुराक है हम को इन को खाकर तन्दुरुस्त रहना चाहिये, मांस हमारी खुराक नहींहै वह अप्राकृतिक un natural है एक बच्चे के सामने माँस की डली डाल दी जावे व एक फल डाल दिया जावे तो वह बच्चा फल को उठालेगा—मांस को नहीं—प्रकृति शाक फलादि अन्न चाहती है मांस खाने की आदत बना ली जाती है, हमें मांस के खाने की बिलकुल भी जरूरत नहीं है। मांस से अनेक रोग भी पैदा हो जाते हैं—हम माता के दूध के समान गाय भैंस के दूध को व दूध से बने घी दही आदि को भी खा सकते हैं, हमने एक दफे कलकत्ते के एक बड़े मेडिकल डाक्टर से पूछा कि दुनियां में सबसे बढ़िया मानव की खुराक क्या हो सकती है तो उसने जवाब दिया कि fresh pure cow milk ताजा पवित्र गायका दूध इसीलिये हमें उचित है कि हम गायों को व भैंसों को पालें व उनके बच्चों को कष्ट न देते हुए उनसे दूध लेकर बर्तें, जब तक बच्चे घास खाने लायक न हों तब तक उनको काफी दूध पी लेने दें दया पूर्वक दूध देने वाले जानवरों की रक्षा करके हमें उनसे दूध लेना योग्य है। जितने काम वाले जानवर हैं उनकी खुराक मांस नहीं है दूध व शाक फलादि है। अपने सामने ऊंट, घोड़े, हाथी, बैल, खच्चर बड़े २ परिश्रम के काम करते दिखाई पड़ते हैं ये कोई स्वभाव से मांस नहीं खाते हैं। आदमी भी काम वाला जन्तु है इसे भी मांस न खाना चाहिये जब हमको प्रकृति में अन्न फल शाक दूध मिलते हैं तब हम वृथा क्यों मांस खाकर पशुओं के वध के भागी हों. मांसाहार के कारण ही कसाई खानों में बड़ी निर्दयता से दूध देने वाले गाय भैंसादि को व अन्य निरपराध जानवरों को वध किया जाता है। यदि कोई आंख से देखले तो वह अवश्य मांस खाना छोड़दे। माँसाहार करना ... कारण है। नीतिकार कहते

स्वच्छन्द वन जाते न शाके नापि पूर्यते ।
अस्य दग्धोदरा स्यार्थे कः कुर्यात् पातकं नरः ॥

जो पेट स्वयं पैदा होने वाले वन के शाकादि से भरा जा सकता है, उस पापी पेट के लिये कौन ऐसा बुद्धिमान जो पाप कर य करावे। हरएक धर्म के संस्थापकों का भी यही कहना है कि मांस की जरूरत नहीं है हम प्राकृतिक भोजन पर बसर कर सकते हैं। हिंदू शास्त्र मनुस्मृति में कहा है कि मांस का खानेवाला, लानेवाला बल्कि पकाने वाला; पशु को मारने वाला ये सब दुर्गति जायेंगे। जगत में देखा जावे तो पाप ही हिंसा है और जीव दया पुण्य है दया जिसमें है वही मानव है, इन्सान रहम का पुतला है, दयाभाव कहता है कि प्राणियों को कष्ट न दे ऐर भोजन पान का प्रबन्ध कर लो तो अच्छा है।

ईसाई मत की बाइबिल में भी शाकाहार की पुष्टि के वचन हैं। *Romans ch. 14* रोमन्स अध्याय १४ में है "For meat destroy not the work of God All things indeed are pure, but it is evil for that man who eateth with offence 21 It is good neither to eat flesh, nor to drink wine, nor any thing whereby thy brother stunbeleth or is offended or is made weak"

भावार्थ—माँस के लिये खुदा के काम को न बिगाड़ो, सब वस्तुएँ वास्तव में पवित्र हैं जो पाप करके खाता है वह मानव करता है। यह भला है कि कभी मांस न खाओ शराब न न ऐसी चीज खाओ जिससे तेरा भाई दुखी हो या निर्बल। मुसलिम धर्म के कुरान में भी शाकाहार की ही पुष्टि है—

देखो नं० (24) सूरा ८८ Let man look at his food. It was we who rained down the copious rains and caused the up growth of grain and grapes and healing herbs and the olive and the palm and onclosed gardens thick with trees and herbage for the service of yourselves and your cattle 20-40

भावार्थ—मानव को अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिये। हमने बहुत पानी बरसाया, अनाज, अगूर, औषधियें, खजूर आदि उगवाये, उनके चारों तरफ वृक्षों से, फलों से व घास शाक से, घने भरे हुए बाग लगवाये, तुम्हारी और तुम्हारे पशुओं की सेवा के लिए। नं० ४४ सूरा नं० ८० में है। He hath sent down rains from heaven and by it. We bring forth the kinds of various herbs. Eat yeand beed your cattle. उसने पानी बरसाया है, जिससे हम नाना प्रकार की वनस्पति को पैदा कर सकें। उन्हें तुम खाओ और अपने पशुओं को खिलाओ।

पारसी धर्म में कहा है—जुरुस्तनामा पृ० ४६५ में है—

He will not be acceptable to God who shall *thus kill any animal. Angel Asfun darmad says* "O holy man, such is the command of God that the face of the earth be kept clean from blood, filth and Carrior, Angle Amardad Says about vegetable." "It is not right to destroy it uselessly *or to remove it without purpose*"

भावार्थ—इस तरह जो कोई पशु को मारेगा उसको परमात्मा स्वीकार नहीं करेगा। पैगम्बर ऐसफादर मद ने कहा है, ऐ पवित्र

मानव ! परमात्मा की यह आज्ञा है कि पृथ्वी का मुख रुधिर मैल तथा माँस से पवित्र रक्खा जाय अमरदाद पैगम्बर पशुपति के लिये कहते हैं कि इसे वृथा नष्ट करना न चाहिये न वृथा हटाना चाहिये।

यूरुप अमेरिका में ऐसी परीक्षा की गई है कि कुश्ती में, बाइसिकल की दौड़ में, शिक्षा में शाकाहारी मांसाहारी को जीतते हैं या नहीं, यही प्रमाणित हुआ है कि शाकाहारी बाजी मारले जाते हैं बनिये लोग हिसाब किताब में निपुण होते हैं क्योंकि प्रायः वे मांस नहीं खाते हैं, पश्चिम के प्रवीण डाक्टरों का भी यह मत है। कि शरीर केस्वास्थ्य व दृढ़ता के लिये मांस की जरूरत नहीं है प्रोफेसर जी सिम्स उडहेड कैम्बृज यूनिवर्सिटी कहते हैं। meat is absolutely unnecessary for perectly healthy existence, and the best work can be done on a vegetarian diet

भावार्थ पूर्ण तन्दुरुस्ती का जीवन बिताने के लिये मांस की बिलकुल जरूरत नहीं है केवल शाकाहार पर बसर करने से सबसे अच्छा काम हो सकता है।

The toiler and his food by Sir William Earnshaw Coopr C I. E. पुस्तक में लिखा है कि शक्ति का अंश मांसाहार में बहुत कम है।

बादाम आदि गिरी में	१०० में	९१	अंश शक्ति है
सूखे मटर चने आदि में	,,	८७	,,
चावल मांड सहित में	,,	८७	,,
गेहूँ के आटे में	,,	८६	,,
शुद्ध घी में	,,	८७	,,
सूखे किसमिस खजूरादि में	,,	७३	,,

मलाई में	१०० में	६९	अंश शक्ति है
मांस में	,,	२८	,,
अंडों में	,,	२६	,,
मछली में	,,	१३	,,

किसी भी दृष्टि से मांस खाना, मदिरा पीना नशीली वस्तु खाना उचित नहीं है। यदि हम ताजा बना हुआ शुद्ध भोजन करें हम बहुतसे रोगों से बच सकते हैं, बासी भोजन, सड़ा गला भोजन रोगकारक होता है।

दिगम्बर जैन शास्त्रों में शुद्ध भोजन को कबतक खाए कि न खाए इसकी मर्यादा जो बताई है वह बहुत लाभ कारक है मैं २६ वर्ष से शुद्ध भोजन करता हूँ, भोजन सम्बन्धी बीमारी से कभी पीड़ित नहीं हुआ अशुद्ध भोजन करता था तब शरीर में बहुत सी शिकायत रहती थी।

पाठकों के लाभार्थ शुद्ध भोजन की मर्यादा नीचे इस प्रकार बताई जाती है।

दाल, भात, कढ़ी आदि बनने से ६ घंटे के भीतर खाओ पूरी, रोटी, पका हुआ साग, दिनभर खाओ, रात बासी नहीं मिठाई, सुहाल, मठरी, लाडू, पेड़ा बर्फी, बनने से २४ घंटे तक बिना पानी के बनी मिठाई घी व नाज से पिसे हुए आटे के बराबर भारत में पिसा हुआ आटा जाड़े में ७ दिन तक

,,	,,	गरमी में	५	,,
,,	,,	वर्षा में	३	,,

शक्कर घरकी बनी हुई जाड़े में एक मास गर्मी में १५ दिन वर्षा में ७ दिन। अचार, मुरब्बा, सूखे पापड़, बड़ी, मंगोड़ी २४ घंटे के भीतर। दूध को निकालनेके बाद ४८ मिनट के भीतर छान कर पीले या उसी समय के मध्य में औंटा ले तब २४ घंटे तक,

श्रौर दूध का जमा हुआ दही २४ घंटे तक, मक्खन को ४८ मिनट के भीतर गर्म करके घी बनाना चाहिये यह तब तक चल सकता है जब तक उसका स्वाद नहीं बिगड़े हरएक वस्तु को स्वाद बिगड़ने पर नहीं खाना चाहिये। पानी को छानकर ४८ मिनट के भीतर तक बर्तें बाद फिर छानना चाहिये, लौंगादि से रंग बदलने पर छः घंटे भीतर, गर्म पानी १२ घंटे के भीतर श्रौटा पानी २४ घंटे के भीतर पीना चाहिये। शुद्ध हवा पानी भोजन खाने से रुधिर शुद्ध बनेगा व वीर्य शुद्ध बनेगा, इसी वीर्य से शरीर में काम करने की शक्ति आती है। बालकों को ऐसा ही शुद्ध भोजन खिलाना व यही शिक्षा देनी चाहिये।

दूसरी आवश्यक बात कसरत या व्यायाम की शिक्षा है। व्यायामशालाओं में लड़कों को देशी कसरत, दण्ड बैठक, कुश्ती आदि सिखानी चाहिये व स्व रक्षार्थ लकड़ी, तलवार आदि शस्त्र विद्या भी सिखानी चाहिये। जिस मानव में स्वपर रक्षा का साधन नहीं होगा, वह कायर व डरपोक रहेगा व दुष्टों से अपनी रक्षा नहीं कर सकता। जगत में सब ही मानव सज्जन नहीं हैं दुष्ट भी हैं, बदमाश भी हैं। वे शस्त्र प्रहार से ही मानते हैं। लड़कियों को घर के काम में लगाने से व्यायाम होता है, तो भी उन्हें स्वरक्षा का साधन सिखाना चाहिये। पानी भरने, बुहारी देने, चक्की में आटा पीसने ऊखली में कूटने व रसोई बनाने से बहुत सा शारीरिक व्यायाम हो जाता है। आज कल स्त्रियों ने इन कामों को छोड़ दिया है इसी से निर्बल रहती हैं व बलहीन सन्तानों को जन्म देती हैं। मशीन का पिसा आटा उतना लाभकारक नहीं होता है, जितना हाथ का पिसा। उसका बहुत अंश जल जाता है, हाथ का पिसा आटा खाने से बहुत सी गरीब बहनों को मजूरी मिल जाती है।

बहुत से ऊँच कुल के लोग समझते हैं कि कसरत करना नीच लोगों का काम है, हमारा धर्म नहीं है। यह उनकी बड़ी भारी भूल है, हम यदि जैन पुराणों को देखें, तो पता चलेगा कि जैनों के पूजनीय महात्मा गार्हस्थ जीवन में व्यायाम शिक्षा लेते थे। तीन दृष्टान्त यहां दिये जाते हैं—

१—जैनों के सनत कुमार चक्रवर्ती बड़े सुन्दर थे। इनके रूपको देखने एक देव आया, तब वह अखाड़े में व्यायाम कर रहे थे।

२—श्री जम्बू स्वामी कुमार श्री महावीर स्वामी के ६२ वर्ष पीछे मोक्ष गये हैं। अरहदास सेठ वणिक के पुत्र थे, इनको शस्त्र विद्या सिखाई गई थी। राजा श्रेणिक की आज्ञा से यह एक शत्रु को विजय करने जाते हैं और युद्ध करके शत्रु की सेना का संहार करके पीछे लौट आते हैं।

३—श्री ऋषभदेव प्रथम जैन तीर्थ करके पुत्र भरत चक्रवर्ती के समय में काशी के पतिराजा अकम्पन ने अपनी पुत्री सुलोचना के लिए स्वयम्वर रचाया तब भरत का पुत्र अर्ककीर्ति व सेनापति जयकुमार भी और राजपुत्रों के साथ आये थे। सुलोचना ने जयकुमार के गले में वरमाला डाली, इस पर अर्ककीर्ति रुष्ट हो गये और एक बड़ी सेना के साथ युद्ध करने को तय्यार हो गये। अकम्पन के पास सेना थोड़ी थी, रात्रि को वे उदास होकर पलंग पर लेटे थे, उनकी पटरानी उदासी का कारण मालूम करती है कि अकम्पन के पास सेना कम है, इसीसे उनको अपनी हार हो जाने की शंका है, तब वह कहती है कि आपके राज्य में स्त्रियां भी शस्त्र विद्या आती है, आप आज्ञा करें, तो मैं सेनापति बनूं और घर २ पीछे एक स्त्री सिपाही बन जावे, आपकी सेना अधिक हो जायगी। राजा अकम्पन ने स्वीकारता दे दी। स्त्रियों की

वीरता से राजा अकम्पन की विजय होगई। पुरुषार्थ व साहस व स्वरक्षावल प्राप्त करने के लिये सब तरह का व्यायाम बालक बालिकाओं को सिखाना चाहिये।

व्यायाम करने से खराब हवा बाहर निकलती है। शुद्ध हवा भीतर जाती है। रुधिर संचार होता है, शरीर संगठित बन जाता है। शारीरिक उन्नति की शिक्षा के लिए तीसरी जरूरी बात यह है कि ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षा का उपाय बताया जावे। बालक बालिकाओं को समझा दिया जावे कि शरीर के अङ्ग प्रत्येगों का जीवन में क्या उपयोग होता है। २० वर्ष तक पुरुष को व १६ वर्ष तक स्त्री को ब्रह्मचर्य पालकर दृढ़ शरीरी बनना चाहिये। उसके पहले काम भोग न करना चाहिये। विवाह भी इसी आयु में करना चाहिये। बाल विवाह करके शरीर का नाश न करना चाहिये न निर्बल सन्तान पैदा करना चाहिये। वीर्य हमारे शरीर का राजा है, इसी के प्रताप से हाथ, पैर व इन्द्रियों में बल रहता है। इसका उपयोग मात्र सन्तान प्राप्ति के लिए अपनी विवाहिता स्त्री में करना चाहिये। पर स्त्री व वेश्या में नहीं करना चाहिये। जैसे किसान अपने बीज को अपने ही खेत में फसल पर बोयेगा, वह मोरियों में व दूसरों के खेतों में कभी नहीं बोयेगा। यदि भीमसेन, अर्जुन, राम, लक्ष्मण, हनुमान, बाहुबलि, श्री महावीर के वंशज होकर उनके समान वीर बनना हो तो ऊपर लिखित शारीरिक शिक्षा के नियमों का पालन हर एक को करना चाहिये; कि बालकों को शिक्षा देना चाहिये।

वाचिक शक्ति—वचनों को बोलने की अपूर्व शक्ति मानवों को प्राप्त है। पशुओं में वार्तालाप करने की शक्ति नहीं है। इस शक्ति का काम यही है कि हम अपने मन के भावों को वचनों के द्वारा दूसरों को बता सकें। इस शक्ति को हासिल करने के लिए

पहली बात आवश्यक यह है कि जिस भाषा में हमको बात करनी हो, उस भाषा के साहित्य का ठीक ज्ञान होना चाहिये। जिससे उस भाषा में हम कुछ वाक्य बनाकर बोल सकें। थोड़े से शब्दों से बहुत सा मतलब दूसरों को बता सकें। दूसरी बात जरूरी यह है कि हम सत्यवादी हों असत्यवादीके वचनों का कोई मूल्य नहीं होता है, झूठ बोलने वाले की बात का कोई विश्वास नहीं करता है। बच्चों को कभी भी झूठ नहीं बोलना चाहिये, झूठ बोलने की आदत पड़ जायगी, तब हमारा जीवन विश्वास के लायक नहीं रहेगा। जरा सी भी झूठ बोलने पर ऐसा दंड देना चाहिये कि वह बालक झूठ बोलना बड़ा भारी अपराध समझे। तीसरी बात आवश्यक यह है कि हमको भाषण देने का अभ्यास करना चाहिये। जिनको व्याख्यान देने का अभ्यास नहीं होता है। वे बहुत विद्वान होने पर भी अपने मन के भाव दूसरों के गले नहीं उतार सकते हैं। धन्य हैं वे मानव जो सत्यवादी मीठे मीठे हितकारी वचन बोल कर जगत को सुपथ पर चलने का उपदेश देते हैं।

मानसिक शक्ति—मन की शक्ति को शिक्षित बनाने के लिए पहली बात तो आवश्यक यह है कि जिस विषय में हमको विचार करना हो, उस विषय का हमको पूर्ण ज्ञान जितना मिल सके प्राप्त करना चाहिये। जिससे हम उस विषयमें ठीक २ विचार कर सकें। यदि व्यापारी होना हो तो व्यापार सम्बन्धी ज्ञान, वैद्य होना तो वैद्यक का ज्ञान, इंजीनियर होना हो तो वैसा ज्ञान, विज्ञान का अधिकारी होना हो तो विज्ञान का ज्ञान खूब हासिल करना चाहिये। दूसरी बात जरूरी यह है कि हमको व्यवहार कुशलता आने के लिए नीति शास्त्र का ज्ञान होना चाहिये। हितोपदेश, चाणक्य नीति आदि में व फारसी के गुलिस्ता बोसतां में नीतिकी अच्छा विवेचन है। जैसे नीतिशास्त्र का एक श्लोक है—

अजरा स्वत् प्राज्ञा मविद्या धनं चार्जयेत् ।
गृहीत इव केशे मृत्युना धर्म माचरेत् ॥

अर्थात्—विद्या व धन को कमाते हुए हमें यह समझना चाहिये कि हम कभी मरेंगे नहीं जबकि धर्म के पालने के लिये यह समझना चाहिये कि मौत मस्तक पर बैठी है, मालूम नहीं कब गला दबा ले। इसलिए धर्म को बराबर करते रहना चाहिये फिर कर लेंगे इस इस तरह टालना न चाहिये।

तीसरी बात मन को शक्ति बनाने को यह है कि पुस्तकों के व लेखों के लिखने का अभ्यास करना चाहिये, स्वतन्त्र लेख किसी विषय पर लिखने से विचार शक्ति बढ़ जाती है।

आत्मिक शक्ति—चौथी आत्मिक शक्ति को उन्नत बनाने की शिक्षा भी बालकों को देना उचित है जिससे जीवन धर्म रूप व सुख शांति रूप बीते व आत्मा का बल soul force बढ़ जावे आत्मा ज्ञान स्वरूप है बस ज्ञान बालकों को देना चाहिये। ज्ञान आत्मा के बिना नहीं हो सक्ता है शरीर जड़ है जब तक आत्मा इस शरीर के भीतर तिष्ठता है तब तक ज्ञान का काम हो सक्ता है आत्मा के न रहने से ज्ञान का काम बिलकुल नहीं हो सक्ता है।

१०-१२ वर्ष का बालक बैठा है उसको एक फल खाने को दिया जावे, एक फूल सूंघने को दिया जावे, एक वस्तु दिखलाई जावे और पूछा जावे कि ये चीजें कैसी हैं तब वह यह जवाब देगा कि फल मीठा है, फूल सुगन्धित है, वस्तु लाल रंग की है। फिर फिर उससे पूछा जावे कि उसने यह बातें कैसे जानी तब वह यह जवाब देगा कि मैंने जबान से चखकर जाना कि फल मीठा है, नाक से सूंघकर जाना कि फूल सुगन्धित है, आंख से देखकर

जाना कि यह चीज लाल है। फिर उससे पूछो कि तू कहता है कि मैं ने जाना से, नाक से व आँख से जाना। जबान, नाक व आंख तो जानने के द्वार हैं, परयह बताओ कि जानने वाला मैं कौन है ? ऐसा पूछने पर वह विचार करेगा कि मैं ही तो जानने वाला हूँ। अब उस बालक को समझा दिया जावे कि तेरे शरीर के भीतर एक जानने वाला है, उसको आत्मा कहते हैं। जब तक वह शरीर में रहता है, तब तक शरीर जिन्दा कहलाता है, जब वह शरीर से निकल जाता है तब शरीर मुर्दा कहलाता है। मुर्दा शरीर में आंख कान, नाक रहते हुए भी जाना नहीं जासक्ता क्योंकि जानने वाला आत्मा निकल गया। ऐसे कितने ही दृष्टान्तों के देने पर यह समझ जायगा कि मैं आत्मा हूँ व मेरा गुण जानने का है। हर एक आत्मा स्वभाव से परमात्मा है, ज्ञान स्वरूप है, परम शांत है, वह परम आनन्द मय है। अब उसको यह बतना है कि आत्मा का स्वभाव शांत है क्रोध, मान, माया, लोभ नहीं है। एक दरजे में दस बालक पढ़ रहे हैं मास्टर एक लड़के को बिना किसी अपराध के मार बैठता है, तब वह क्रोध में भर जाता है उसी समय वह मास्टर गणित का एक नया कायदा सिखलाता है सिखलाने के बाद वह सब लड़कों से पूछता है कि तुम इसे समझ गये या नहीं ? सिवाय उस लड़के के जिसे क्रोध आगया था सब कहते हैं हम समझ गये। क्रोधी बालक पूछने पर जबाब नहीं देता है बारबार पूछने पर कहता है कि मास्टर साहब आपने बिना कसूर मार दिया, मेरे को क्रोध आगया मैं क्या समझता, तब मास्टर समझा देता है कि मैंने इसी लिये तुमको मारा था कि मुझे आज यह पाठ सिखाना था कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है जब यह आजाता है तब हम समझ नहीं सक्ते। देखो जिन लड़कों में क्रोध न था वे सब समझ गए। जो

शांत थे वे समझ गये इससे यह शिक्षा ग्रहण करो कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है। किंतु शांति भाव आत्मा का स्वभाव है। एक लड़का किसी स्कूल की क्लास में बैठा था उसको कहीं दावत में जाकर मिठाइयां खानी थी वह छुट्टी मांगता है छुट्टी नहीं मिलती है, उसी समय मास्टर एक नई बात समझाता है और पूछता है कि तुम सब समझ गये तब सिवाय उस लड़के के जिसका मन मिठाई खाने के लोभ में लगा हुआ था सबने कहा कि हम समझ गए जब उससे पूछा गया तब वह कहता है कि मास्टर साहब मेरा दिल मिठाई में था इससे मैं नहीं समझा तब वह मास्टर समझा देता है कि लोभ आत्मा का वैरी है। जिसके भाव में लोभ न था वह समझ गये तुम लोभ के कारण न समझ सके इससे विश्वास करो कि लोभ आत्मा का स्वभाव नहीं है किन्तु शांत भाव आत्मा का स्वभाव है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल में बिठा देना चाहिए कि आत्मा का स्वभाव क्रोध, मान, माया व लोभ नहीं है किन्तु परम शांत व वीतराग है। तीसरी बात यह बताने की है कि आत्मा आनन्द मई है। परम सुखी है किसी क्रोधी बालक का जब क्रोध उतर जाय तब उससे पूछा जाय कि क्रोध करते हुए तू दुखी था कि सुखी। तब वह [illegible] था। अब जब क्रोध [illegible] कि मैं सुखी हूं इस [illegible] है, जहां क्रोधादि हैं वहां दुःख है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल पर यह जमा देना चाहिये कि आत्मा ज्ञान मई है, शांत है व आनन्द मई है व यही परमात्मा का स्वभाव है। तू भी स्वभाव से परमात्मा के समान है।

इस ज्ञान के होजाने पर उसकी आत्मा की उन्नति के लिये [illegible] कामों के करने का अभ्यास करा देना चाहिये।

पहली जरूरी अभ्यास यह है कि प्रातःकाल व सायंकाल आत्मिक व्यायाम Spiritual Excercise का अभ्यास कराना चाहिये। उसको पद्मासन लगाना सिखाना चाहिये। वह पांच मिनट तक के लिये बैठकर १०८ दफे किसी मंत्र को जप जावे और भीतर विचारे कि मैं अपने आत्मा का या परमात्मा का विचार कर रहा हूं कि वह ज्ञान स्वरूप है शान्त है व आनन्द मई है मंत्र हो सकते हैं ॐ, सोहं, अर्हन्, सिद्ध, अर्हंत सिद्ध, असिआउसा या परमात्मन् आदि। इस कसरत से उसके आत्मा को बहुत लाभ पहुँचेगा। वर्ष दो वर्ष के अभ्यास से वह सुख शांति का स्वाद पायेगा, उसका आत्मबल बढ़ जायगा।

दूसरा अभ्यास यह कराना चाहिये कि बालकों की योग्यता के अनुसार ऐसी कथायें व पाठ पढ़ने को दिये जावें जिनसे आत्मा के गुणों पर श्रद्धा जमे व दुर्गुणों की बुराई विदित हो। तीसरा अभ्यास यह है कि उनको कुछ भजन सिखलना चाहिए, उसको वे गाया करें। चौथा अभ्यास यह है कि उनको ऐसी पूजा का अभ्यास कराया जावे जिससे आत्मा के गुणों में भक्ति का प्रकाश हो।

इस तरह बालक बालिकाओं का शरीर, वचन व मनकी शक्ति की उन्नति के साथ २ आत्मा की शक्ति भी उन्नत होती जायगी।

इन चार प्रकार की शिक्षा के लेने पर ही मानव आदर्श मानव बन सकेगा। उसका शरीर पुष्ट होगा, वचन विश्वास युक्त होगा मन सुविचार शील होगा तथा आत्मा शांत व बलिष्ट होगा जो संकट के समय घबड़ायेगा नहीं यदि शरीर को कोई छेदे भेदे भी तो उसको यह विश्वास होगा कि मेरा घर बिगड़ रहा है। मैं आत्मा हूं मुझे कोई छेद भेद नहीं सक्ता है मैं अ१.४ अमर अविनाशी हूँ।

इस तरह शिक्षा प्राप्त मनव आत्मोन्नति भले प्रकार कर सकता है, यदि यह विरक्त हो, साधु जीवन बितावे तो मोक्ष पुरुषार्थ को लक्ष्य में रखता हुआ यह आत्म ध्यान व विश्व सेवा का प्रशंसनीय काम करता है जगत को सुमार्ग बताता है, रात दिन परोपकार की व आत्म विचार की भावना रखता है, यदि वह गृहस्थ जीवन बिताता है तो मोक्ष पुरुषार्थ का लक्ष्य रखते हुए, वह धर्म, अर्थ काम तीन पुरुषार्थों को इस तरह साधन करता है कि एक दूसरे में हानि नहीं आवे, धर्म उतना ही पालता है जिससे पैसा कमाने में व अपने उचित आराम में विघ्न न आवे धर्म की व शरीर स्वास्थ्य की व उचित आराम की रक्षा करता हुआ, वह न्याय से धन कमाता है धर्म व शरीर व धन की रक्षा करता हुआ वह पाँचों इँद्रियों के भोग भोगता है; वह स्वभाव से ही अन्याय के मार्ग से बचता है अपनी विवाहिता स्त्री में सन्तोष रखता है आमदनी के भीतर खर्च करता है; गृहस्थ का कर्तव्य है कि अपनी आमदनी के चार भाग करे एक भाग नित्य के खर्च में लगावे एक भाग विशेष विवाहादि खर्च के लिये रक्खें एक विभाग जमा करे एक भागदान व परोपकार के लिये निकाले, यदि चौथाई भाग दान धर्म के लिये नहीं निकाल सकता हो तो कम से कम दशवां भाग तो निकालना ही चाहिये, उस द्रव्य को आहार, औषधि, अभय व विद्यादान में खर्च करना चाहिये विधवा व अनाथ का व रोगी का पोषण करना चाहिये संकट में उलझे हुये मानव व पशुओं के प्राण बचाना चाहिये, अज्ञानियों में ज्ञान का प्रचार करना चाहिये, शिक्षा का विस्तार करना चाहिये।

धर्म के साधन में दो बातें मुख्य हैं उन पर हर एक मानव को ध्यान रखना चाहिये, भीतरी सुखशांति पाने के लिये व आत्मबल बढ़ाने के लिये इन्द्रियों के सुखों की गुलामी की आदत मिटाने के

लिये व आत्मा को पाप मैल से छुड़ाने के लिये इन चार कामों का अभ्यास रखना चाहिये, कितना भी बड़ा लौकिक धन्दे को करने वाला हो तो भी कुछ समय देना चाहिये।

(१) सवेरे व सांझ को एकांत में बैठकर आत्म ध्यान करना, (२) पवित्र ग्रन्थों को रोज पढ़ना, (३) किसी गुरु या विशेष ज्ञानी से आत्मा की बात सुनना, (४) नित्य शुद्धात्माओं की भक्ति या पूजन करना, जो महानु पुरुष परमात्म पद पर पहुँचे हों उनकी ध्यानाकार मूर्ति के द्वारा उनका स्वरुप विचार कर भक्ति करना।

इन चार बातों के अभ्यास से हमारा आत्मबल इतना बढ़ आवेगा कि हम उस आत्मबल से लौकिक काम खूब अच्छी तरह कर सकेंगे व कभी असफल ना होगी तो घबड़ाएंगे नहीं, धैर्य के साथ मिहनत करेंगे हम दूसरों को सतावेंगे नहीं न्याय पर चल कर जीवन को सुखी बनाएंगे, जब हमें आत्मिक सुख मिलने लगेगा तब हमारे मन से इँद्रिय भोग के सुख की पराधीनता घट जाएगी, हम इँद्रिय सुख के लिये कभी भी अन्याय से प्रचुर धन न चाहेंगे, न्याय की कमाई करके सन्तोष पूर्वक विषय भोग से तृप्त रहेंगे, वास्तव में आत्मबल इँजिन का काम देगा जिससे सर्व लौकिक काम भले प्रकार हो सकेंगे युद्ध में आत्मबली सिपाही शरीर में बलवान आत्मबल हीन सिपाही को विजय कर लेगा। जो लोग आत्मोन्नति की तरफ लक्ष्य नहीं देते हैं वे अपने जीवन को सुखी बनाने के मार्ग से दूर रहते हैं। धर्म पुरुषार्थ में दूसरी बात आवश्यक यह है कि हम निःस्वार्थ सेवा करना सीखें, अपने तन मन वचन धन को दूसरों के कष्ट निवारण में लगावें, समाज की सेवा करें। समाज को शिक्षित स्वास्थ्ययुक्त ज्ञानी बनावें, उन में से कुरीतियां हटावें, सद्रीतियों का प्रचार करें।

व्यर्थ व्यय रुकवावें, धन का सद्व्यय करावें। देश की सेवा देश की परतन्त्रता हटाने में उद्योग करें। स्वदेशी उद्योग का प्रचार करें, स्वदेशी वस्तुओं का व्यवहार बढ़ावें, शिक्षित बनावें। इस तरह हम परोपकार व सेवा धर्म करें। आत्मोन्नति और सेवा धम यही धर्म के अंग हैं—

हमारे स्कूल व कालेज के विद्यार्थियों को इस तरह धर्म की शिक्षा भी नहीं दी जाती है, जो सुगमता से दी है। धर्म ज्ञान, बिहोन शिक्षा लंगड़ी शिक्षा है (Lame educat है)। इससे भारत को बहुत हानि पहुँचती है। हम धर्म की शिक्षा का प्रचार सर्व शिक्षा संस्थाओं में कर सकते हैं। कौन हूं व मेरा दूसरोंके साथ क्या कर्तव्य है, यही तो बताते है। मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं हूं। मैं परमज्ञान मई शांत व आनन्द मई हूँ। इस शिक्षा मे सिवाय नास्तिक के और किसी धर्म का विरोध नहीं है। सेवाधर्म मे तो सब सहमत हैं, अहिंसा धर्म का कोई बुरा नहीं कह सकता। यदि हम आत्मधर्म व सेवाधर्म या अहिंसा को सिखाने वाली पुस्तकें बना दें, जो किसी धर्म पर आक्षेप रूप न हो व सबको पसन्द हो, तो आत्मोन्नतिकारक धार्मिक शिक्षा का हम भारत मे प्रचार कर सकेंगे। आत्मज्ञान के बिना आत्मोन्नति नहीं हो सकती है। आत्मज्ञान बिना नरजन्म व्यर्थ सा ही है। ऐसा समझ कर जगत हितैषी परोपकारियों को उचित है कि आत्मोन्नति की तरफ हर एक मानव को लगावें जिससे वह अपना जीवन सुवर्णमय Golden Life बना सके।

जैन कुतूहल ।

A KUTOOHALA.

हरिश्चन्द्र

रचित

अर्हन्नित्यपि जैनशासनरता:,

बनारस
मेडिकल हाल के छापेखाने में छापा गया

१८७३

प्रकाशक के दो शब्द

जैन मित्र मंडल, धर्मपुरा देहली गत इक्कीस वर्ष से देहली में स्थापित है और जैन समाज व जैन धर्म की हर प्रकार से मंडल सेवा कर रहा है इसका उज्वल कार्य जनता को भली प्रकार ज्ञात है। जैन धर्म का प्रचार करना इसका मुख्य उद्देश्य है मंडल की तरफ से इस समय तक १०५ ट्रैक्ट प्रकाशित हो चुके हैं जिनकी प्रकाशित संख्या लगभग तीन लाख के करीब पहुंच गई है ट्रैक्टों की मांग भारतवर्ष के भिन्नभिन्न देशोंसे आती रहती है। ट्रैक्टों की समालोचना जैन अजैन पत्रों में बराबर होती रहती है। अतः प्रार्थना है कि जिन महानुभावों को धर्म से प्रेम है और जैन धर्म का बोध प्राप्त करना चाहते हैं वह स्वयं इसके सभासद बनें और अपने मित्रों को सभासद बना कर मंडल के कार्य कर्ताओं की उत्साह अनुमोदन करें मंडल ने जैनधर्म प्रचार के लिये "श्री वद्ध मान पब्लिक लायब्रेरी" स्थापित कर रखी है। फीस सभासदी मित्र मंडल ३) व श्री वर्द्धमान पब्लिक लायब्रेरी की २) [illegible] जाते हैं

[illegible] बहुत ही जरूरी है उनके छपवाने में धनकी सहायता देनी चाहिये जिसकी सूचि इस ट्रैक्ट के आखीर में मौजूद है।

धर्म के प्रेमियों से निवेदन है कि ट्रैक्ट मंगाकर जैन अजैन जनता में मुफ्त बांट कर जैन धर्म का प्रचार करें और [illegible]

भवदीय—

मन्त्री जैन मित्रमण्डल, धरमपुरा देहली।

आत्मोन्नति या खुद की तरक्की



हर एक मनुष्य का फर्ज है कि वह उन्नति के रास्ते पर चले। मानव का जीवन बहुत कीमती है। मानव सबसे बड़ा प्राणी है। तरक्की की आखीरी हद तक यह पहुँच सकता है। इसलिए हर एक मनुष्य का उचित है कि वह अपने जीवन के समय को सफल करे। उसे बिलकुल बरबाद न करे। आत्मोन्नति या अपनी तरक्की करना इसका परम कर्त्तव्य है? इसे आलसी, कायर होकर भाग्य के आधीन नहीं बैठे रहना चाहिये। हमेशा पुरुषार्थी रहकर इस संसार में अपने को ऊपर उठाना चाहिये। आत्मोन्नति के सम्बन्ध में दो अपेक्षाओं से विचार करना है—एक व्यवहार की दृष्टि से दूसरे परमार्थ को दृष्टि से, व्यवहार दृष्टि से हर एक मानव को शारीरिक, औद्योगिक, समाजिक, राजनैतिक व अन्य उचित लौकिक उन्नति करनी चाहिये। परमार्थ की दृष्टि से उसे अपने आत्मा को पूर्ण, शुद्ध, स्वतन्त्र व परम-सुखी बनाना चाहिये। इन दोनों ही प्रकार की उन्नति के रास्ते पर वही अपने को चला सकता है, जिसमें योग्यता हो, लियाकत हो। इसलिए यह पहले मुनासिब है कि हर एक मनुष्य चाहे स्त्री हो या पुरुष अपने को असली मनुष्य बनावे। जन्म से कोई मनुष्य मनुष्य नहीं बन सकता। मनुष्य में मनुष्य बनने की शक्ति रहती है, जब उस शक्ति को शिक्षा (Education) के द्वारा संस्कारित किया जायगा तब ही मनुष्य, मनुष्य बनेगा।

बिना शिक्षा के शक्तियें प्रफुल्लित नहीं हो सकती। जैसे माणक व पन्ने की खान से निकला हुआ खुरखुरा पत्थर (rough stone)

अपने में माणक व पन्ने के रत्न बनने की शक्ति रखता है। परन्तु यह रत्न तब ही बनेगा, जब उसको काट छांट कर "घिसकर" पालिश करके शुद्ध किया जायगा। यदि साफ नहीं किया जायगा तो वह पत्थर के समान बेकाम पड़ा रहेगा, उसकी प्रतिष्ठा नहीं होगी। वह राजा-रानियों के आभूषणों में जड़कर शोभा नहीं पायेगा, इसी तरह हर एक बालक व बालिका में चाहे वह किसी भी देश, किसी भी कौम व किसी भी स्थिति का हो, जङ्गली हो या नागरिक हो, नीच हो या ऊंच हो, पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बनने की शक्ति है। शिक्षा के संस्कार से ही वे पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बन सकते हैं। इसीलिए नीतिकारों ने कहा है—"विद्या विहीनः पशुः" "विद्या विहीनाः मनुष्य रूपेण मृगाश्चरन्ति" कि विद्या के बिना मनुष्य पशु है या विद्या बिना मनुष्य के भेष में पशु विचर रहे हैं। यह परम पवित्र कर्त्तव्य है कि देश का हर एक लड़का-लड़की शिक्षित हो जावे। यह पवित्र कर्त्तव्य माता पिता का है कि वे बालक-बालिकाओं को शिक्षा देवें। यदि वे शिक्षा नहीं दे सकते हैं, तो उनको उचित है कि बालक बालिकाओं को जन्म ही न देवें, इस शिक्षा के काम में पूरी २ मदद देना समाज के लोगों का तथा शासन करने वाली हुकूमत का कर्त्तव्य है।

शासन कर्ता प्रजा से कर इसी लिए वसूल करते हैं कि वे उस कर से रक्षा के साथ २ प्रजा को सुशिक्षित, स्वास्थ्य युक्त व हर तरह सुखी बनावे।

सर्व ही सभ्य कहे जाने वाले देशों ने अपनी २ सर्व प्रजा को शिक्षित बना दिया है, ब्रिटेन, जर्मन, फ्रांस, डेनमार्क, अमेरिका, जापान, तुर्क व अन्त में रूस को देखिये। रूस ने १० वर्ष में बहुत बल के साथ शिक्षा का प्रचार कर दिया है। खेद है ब्रिटिश सरकार को भारतवर्ष पर राज करते हुये कराब २०० वर्ष हो चुके

हैं। परन्तु अभी तक भारत १०० में ९२ ऐसे स्त्री-पुरुष हैं, जो अक्षरों का लिखना-पढ़ना तक नहीं जानते हैं। जहाँ के मनुष्य इतने अधिक पशु तुल्य हों, वहां पर उन्नति कैसे हो सकती है। सरकार का पवित्र कर्त्तव्य है कि और मदों से खर्च घटाकर शिक्षा के लिए इतना रुपया तो दे, जिससे प्राथमिक शिक्षा (Primary education) को हर एक बालक-बालिका मुफ्त व अनिवार्य रूप से (free and compulsory) ले सके। सरकार का खर्च सेना विभाग में व प्रबन्ध विभाग में इतना भारी है कि उसे शिक्षा जैसे उपयोगी काम के लिए बचत नहीं होती है, जब तक राज्य नीति का ढंग ऐसा न बदले जिससे सेना व रक्षा व प्रबन्ध विभाग में इतना कम खर्च हो कि शिक्षा के लिए द्रव्य यथा आवश्यक मिल सके, तब तक सरकार से इस आशा की पूर्ति होना असम्भव दीखती है। तब क्या हमें शिक्षा प्रचार के लिए कुछ और उद्योग न करना चाहिये ?

हमें अपने पैरों खड़े होकर हर एक बालक-बालिका को कम से कम इतनी शिक्षा तो अवश्य देनी चाहिये, जिससे वह एक भाषा के गद्य या पद्य साहित्य को पढ़कर अपने भावों को सुधार सके तथा मामूली हिसाब, किताब, आमद खर्च का रख सके।

भारतीय उत्थान के लिए किसी एक भाषा व लिपि का ज्ञान सबको होना आवश्यक है। हिन्दी भाषा व देवनागरी लिपि अधिक मानवों से व्यवहार की जाती है। इसलिए इस भाषा का ठीक २ ज्ञान तो हर एक को देना योग्य है, जब प्रजा प्राथमिक शिक्षा में निपुण हो जाय तब उन्नतिकारक विचारों को जगाने वाली पुस्तकें पढ़ने को दी जावें। इसी उपाय से सारी प्रजा के विचार उन्नति के मार्ग पर उत्साहित हो जायँगे। जिन भारतीय प्रान्तों की मातृ-भाषा हिन्दी नहीं है, गुजराती, मराठी, उड़ीया,

बंगला, कनड़ी, तामील आदि हैं उन प्रान्तों के बालक व बालिकाओं को इन भाषाओं का प्राथमिक शिक्षा के साथ २ हिन्दी भाषा की भी प्राथमिक शिक्षा देना योग्य है, जिससे एक राष्ट्रीयता व एकीभावपना भारत में उत्पन्न हो सके। इस शिक्षा के प्रबन्ध के लिए प्रजा को स्वयं खड़े होना चाहिये।

जो पेन्शन पाकर व अन्य तरह से अपने काम काज को पुत्रादि को सौंप सकते हैं उनको अपना अन्तिम जीवन का समय परोपकार्थ बिताना चाहिये। बिना किसी वेतन के शिक्षा प्रदान का काम करना उचित है। अन्य शिक्षा सम्बन्धी कार्य के लिये यह उचित है कि हरएक जाति वाले अपना द्रव्य विवाहादि व जन्म मरण के खर्चों से बचाकर विद्या प्रचार के कार्य में अर्पण करें। सर्व प्रकार के मेले व तमाशों को १० वर्ष के लिए बन्द कर दें। आभूषणों में व कीमती वस्त्रों में भी द्रव्य को अधिक न रोकें। सब तरफ से यथा सम्भव द्रव्य को बचाकर शिक्षा प्रचारार्थ अर्पण करें। तथा जातियों में ऐसा नियम हो जावे कि अनपढ़ कन्या व पुत्र का विवाह न होगा। इस योजना को काम में लेने से शीघ्र ही भारत में प्रारम्भिक शिक्षा फैल सकती है। लिखना पढ़ना जानना वास्तव में शिक्षा नहीं है। यह शिक्षा लेने का साधन है। शिक्षा कुछ और ही वस्तु है। जिन शक्तियों से एक मानव बना है या जो शक्तियें एक मानव में पाई जाती हैं उन शक्तियों को संस्कारित करके उज्वल करना, उनको महत्वशाली बनाना शिक्षा है।

हरएक मानव चार शक्तियों का समूह है—(१) शारीरिक-शक्ति (Physical Power) (२) वाचिक शक्ति (Speech power) (३) मानसिक शक्ति (Mental power) (४) आत्मिक शक्ति (Spiritual power) हरएक शक्ति एक दूसरे से

अधिक उपयोगी है। शारीरिक शक्ति वह है जिसके आधार से हम जीवित रहकर अन्य शक्तियों का उपयोग ले सकते हैं। **शरीर माद्यं खलु धर्म साधनं**—इसीलिए कहा है कि शरीर को पहले स्वास्थ्य युक्त होने की जरूरत है क्योंकि धर्म कर्म का सब साधन शरीर की तन्दुरुस्ती से होसकता है। **एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत** तो भी शरीर शक्ति से जब हम दो चार की रक्षा कर सकते हैं तब वाचिक शक्ति से उपदेश देकर हजारों को सुमार्ग पर चला सकते हैं इसलिये शारीरिक शक्ति से वाचिक शक्ति का मूल्य अधिक है। मानसिक शक्ति से हम जगत हितकारी ऐसी सम्मति विचार सकते हैं जिससे जगतमात्र का हित हो सकता है। इससे यह शक्ति वाचिक शक्ति से भी अधिक काम की है। आत्मिक शक्ति की महिमा अपार है। इस शक्ति का फल तीनों शक्तियों के काम में प्रेरक है, इतना ही नहीं इस से आश्चर्य कारक काम किये जा सकते हैं। योग बल से एक योगी क्षण मात्र में हजारों मील पहुंच सकता है। जल में थल के समान चल सकता है। सबसे अधिक बढ़िया काम जो आत्मबल से होता है वह यह है कि आत्मा शुद्ध होकर परमात्मा पद में पहुंच सकता है। आत्मबल का निषेध नहीं किया जा सकता। जीवित व मृतक में यही अन्तर है। कि जीवित के शरीर में आत्मा है जबकि मृतक के शरीर में नहीं है। आत्मा की सत्ता बिना शरीर, वचन, मन कुछ काम नहीं कर सकते। ज्ञान शक्ति Consciousness एक ऐसा गुण है जो जड़ में नहीं है, जिसमें यह गुण होता है उसे ही आत्मा कहते हैं। **अतति जानाति इति आत्मा**—जब जड़ वस्तुओं में समझ नहीं है यह बात प्रत्यक्ष प्रगट है तब उनसे चेतना शक्ति कभी पैदा नहीं हो सकती है। हमारे सामने कुरसी, टेबुल, कपड़ा कागज पड़ा है ये जड़ हैं। इनमें समझ नहीं है। यह न्याय शास्त्र

है कि उपादान कारण सदृशं कार्यं भवति ॥ जैसा मूल कारण होता है वैसा कार्य होता है। मिट्टी से मिट्टी के बर्तन, सुवर्ण से सुवर्ण के आभूषण ही बन सकते हैं। जौ के बीज से गेहूँ व गेहूँ के बीज से जौ नहीं पैदा हो सकते हैं। जड़ से चेतन व चेतन से जड़ नहीं बन सकता है। इसलिये आत्म शक्ति को भुलाया नहीं जा सकता, यही हमारी अपनी शक्ति है। तीन शक्तियें जड़ के संयोग से होती हैं।

यह मानव जड़ चेतन का मिश्रित एक व्यक्ति (Individual) है हमें उचित है कि हम चारों ही शक्तियों की उन्नति में लाने की शिक्षा, बालक बालिकाओं को देवें। यही सच्ची शिक्षा है। इसी से मनुष्य काम करने लायक सच्चा मनुष्य बनेगा और तब आत्मोन्नति सहज में कर सकेगा। जब तक कोई सिपाही युद्ध कला में निपुण नहीं किया जाता है तब तक वह युद्ध क्षेत्र में शत्रु का मुकाबला नहीं कर सकता है। शिक्षा देने के लिये क्या क्या उपाय आवश्यक हैं उनको जान लेना जरूरी है—

(१) शारीरिक शिक्षा—शारीरिक शिक्षा के लिये तीन बातों की शिक्षा की जरूरत है (१) हवा पानी भोजन की शुद्धता (२) व्यायाम या कसरत (३) ब्रह्मचर्य या वीर्य रक्षा।

हवा वही लेनी चाहिये जो स्वच्छ हो, दुर्गन्ध रहित हो नाक रूपी चपरासी हमारे पास है उससे पूछना चाहिये। जहां की हवा गन्दी हो वहां न बैठना न टहलना न सोना न कोई काम करना चाहिये। इसलिये चारों तरफ घर में व बाहर सफाई रखनी चाहिये। मलमूत्र थूक कफ की गन्ध नहीं फैलनी चाहिये। हमारे मकान ऐसे बनने चाहिये जिनमें कुछ वृक्षों की संगति हो वृक्ष हवा को स्वच्छ कर देते हैं। आसाम के मनीपुर में मैं गया हूँ वहां हरएक घर में थोड़ा सा बागीचा है व घरों में स्त्रियाँ ऐसी

सफाई रखती हैं कि कहीं पर कोई कूड़ा व पानी का गड्ढा नहीं मिलेगा। उनके घर आकाश के समान निर्मल चमकते हैं। बहुत से रोग गन्दी हवा से पैदा हो जाते हैं गंदी हवा से इसी तरह बचना चाहिये जैसे सांप बिच्छू के सङ्ग से बचा जाता है।

पानी हमें वही पीना चाहिये, जिसे नाक भी कहे कि यह दुर्गन्ध रहित है व जबान भी कहे कि यह मीठा है। पानी वही पीना चाहिये, जो कुदरती (Natural) तौर पर बहता हुआ हो। नदी, कूप, झील, सरोवर का पानी काम में लेना चाहिये। बनावटी पानी, बर्फ, सोडा, लेमनड को नहीं पीना चाहिये। जर्मन के डाक्टर लुइकोहनी का मत है, जो उन्होंने (New science of healing) 'नया इल्म शफाबख्श, में प्रकट किया है कि (arti ficial water) बनावटी पानी तन्दुरुस्ती को लाभकारी नहीं है। कुदरती पानी को भी छानकर स्वच्छ करके पीना व वर्तना चाहिये। पानी में बहुत से जन्तु होते हैं, कीड़े होते हैं। मोटे २ दीखते हैं, महीन दीखने में नहीं आते हैं। दोहरे गाढ़े के कपड़े से छानने से बहुत से पानी से बच जाते हैं, उनको हमें उसी जगह में छने पानी से धोकर पहुंचा देना चाहिये, जहां से पानी भी लिया है, उससे उनकी को भी रक्षा होगी, व हमारे शरीर की रक्षा होगी। एक दफे कलकत्ते के आस पास ग्रामों में पेट फूलने की बीमारी फैल गई, लोग मरने लगे। तन्दुरुस्ती के आफीसर ने जांच करके मालूम किया कि जिन तालाबों का पानी पिया जाता है, उनमें विषयुक्त कीड़े पड़ गये हैं, उसने मानवाओं को आज्ञा दी कि पानी को कपड़े से छान कर पीना चाहिए। हिन्दू शास्त्र मनुस्मृति में भी कहा है—वस्त्र पूतं जलं पिबेत्। कि वस्त्र से छान कर जल को पीना चाहिये। बनावटी पानी बर्फ आदि

पीने से पैसा भी खर्च होता है। शरीर को भी हानि होती है। कुदरती पानी बहता हुआ छान कर पीने से पैसा भी बचता है। शरीर को भी लाभ होता है।

भोजन हमें वही करना चाहिये जो प्राकृतिक Natural हो जो शरीर की तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हो, जबान की लोलुपता वश हानिकारक भोजन नहीं ग्रहण करना चाहिये। हमें कभी कोई भी मादक पदार्थ या नशा नहीं लेना चाहिये, शराब तो बहुत गन्दी चीज है इस में तो करोड़ों कीड़े मरते हैं व इसका नशा पागल बना देता है इसे तो कभी छूना तक न चाहिये, इसके सिवाय चरस, गांजा, तम्बाकू, भांग को भी कभी नहीं पीना चाहिये। जितने नशे हैं सब शरीर को बिगाड़ते हैं। बलहीन करके कमजोर बनाते हैं। लिखा है—

मद्यं मोहयति मनो मोहित चित्तस्तु विस्मरति धर्मं।
विस्मृत धर्मा जीवो हिंसाम विशंक माचरति॥

भावार्थ—मादक पदार्थ मन को मोहित कर देता है मोहित चित्त अवश्य धर्म को भूल जाता है धर्म को भूलकर प्रानी बिना भय के हिंसा के काम करने लग जाता है मन में बुरे विचार लाता है मुँह से गाली गलौज व अपशब्द कहता है शरीर से कुचेष्टा करने लग जाता है। कभी पुत्री को भी स्त्रीवत व्यवहार करने में अन्धा होजाता है। नशा हमारा पैसा भी नष्ट करता है थोड़ी सिगरेट पीने वाले ।) व ।।) इसी धूएं में प्रति दिन खो देते हैं फल यह होता है कलेजा जलता है निर्बलता आती है किसी भी मानव को भूल कर भी नशा न ग्रहण करना चाहिये। हमें वही भोजन करना चाहिये जिसको नाक व जुबान दोनों पसंद करें जिसमें दुर्गंध न हो व जो स्वभाव से स्वादयुक्त हो, हमारे सामने अनाज फलता है, वृक्षों में फल लगते हैं, ये सब वृक्ष अन्न व फल पैदा करके

स्वयं नही भोगते हैं यही हमारी खुराक है हम को इन को खाकर तन्दुरुस्त रहना चाहिये, मांस हमारी खुराक नहींहै वह अप्राकृतिक un natural है एक बच्चे के सामने माँस की डली डाल दी जावे व एक फल डाल दिया जावे तो वह बचा फल को उठालेगा— मांस को नहीं—प्रकृति शाक फलादि अन्न चाहती है मांस खाने की आदत बना ली जाती है, इनें मांस के खाने की बिलकुल भी जरूरत नहीं है। मांस से अनेक रोग भी पैदा हो जाते हैं— हम माता के दूध के समान गाय भैंस के दूध को व दूध से बने घी दही आदि को भी खा सकते हैं, हमने एक दफे कलकत्ते के एक बड़े मेडिकल डाक्टर से पूछा कि दुनियां में सबसे बढ़िया मानव की खुराक क्या हो सकती है तो उसने जवाब दिया कि fresh pure cow milk ताजा पवित्र गायका दूध इसीलिये हमें उचित है कि हम गायों को व भैंसों को पालें व उनके बचों को कष्ट न देते हुए उनसे दूध लेकर बर्तें, जब तक बच्चे घास खाने लायक न हों तब तक उनको काफी दूध पी लेने दें दया पूर्वक दूध देने वाले जानवरों की रक्षा करके हमें उनसे दूध लेना योग्य है। जितने काम वाले जानवर हैं उनकी खुराक मांस नहीं है दूध व शाक फलादि है। अपने सामने ऊंट, घोड़े, हाथी, बैल, खचर बड़े २ परिश्रम के काम करते दिखाई पड़ते हैं ये कोई स्वभाव से मांस नहीं खाते हैं। आदमी भी काम वाला जन्तु है इसे भी मांस न खाना चाहिये जब हमको प्रकृति में अन्न फल शाक दूध मिलते हैं तब हम वृथा क्यों मांस खाकर पशुओं के वध के भागी हों, मांसाहार के कारण ही कसाई खानों में बड़ी निर्दयता से दूध देने वाले गाय भैंसादि को व अन्य निरपराध जानवरों को वध किया जाता है। यदि कोई आंख से देखले तो वह अवश्य मांस खाना छोड़दें। माँसाहार करना पशुवध का प्रबल कारण है। नीतिकार कहते हैं—

स्वच्छन्द वन आते न शाके नापि पूर्यते ।
अस्य दग्धोदा स्यारर्थे कः कुर्यात् पातकं नरः ॥

जो पेट स्वयं पैदा होने वाले वन के शाकादि से भरा सकता है, उस पापी पेट के लिये कौन ऐसा बुद्धिमान जो पाप करावे। हरएक धर्म के सस्थापकों का भी यही कहना है कि म की जरूरत नहीं है हम प्राकृतिक भोजन पर अमर कर सकते हैं हिंदू शास्त्र मनुस्मृति में कहा है कि मांस का खानेवाला, लानेवाल बल्कि पकाने वाला; पशु को मारने वाला ये सब दुर्गति जायेंगे जगत में देखा जावे तो पाप ही हिंसा है और जीव दया पुण्य दया जिसमे है वही मानव है, इन्सान रहम का पुतला है दयाभाव कहता है कि प्राणियों को कष्ट न दे वर भोजन पान प्रबन्ध कर लो तो अच्छा है।

ईसाई मत की बाइबिल में भी शाकाहार की पुष्टि के वचन हैं। Romans ch. 14 रोमन्स अध्याय १४ में है "For meat destroy not the work of God All things indeed are pure, but it is evil for that man who eateth with offence 21 It is good neither to eat flesh, nor to drink wine, nor any thing whereby thy brother stunbeleth or is offended or is made weak"

भावार्थ—माँस के लिये खुदा के काम को न बिगाड़ो, सब वस्तुएँ वास्तव में पवित्र हैं जो पाप करके खाता है वह मानव पाप करता है। यह भला है कि कभी मांस न खाओ शराब न पीओ न ऐसी चीज खाओ जिससे तेरा भाई दुःखी हो या निर्बल हो। मुसलिम धर्म के कुरान में भी शाकाहार की ही पुष्टि है—

देखो नं० (24) सूरा ८०. Let man look at his food. It was we, who rained down the copious rains and caused the up growth of grain and grapes and healing herbs and the olive and the palm and enclosed gardens thick with trees and herbage for the service of yourselves and your cattle 20-40

भावार्थ—मानव को अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिये। हमने बहुत पानी बरसाया, अनाज, अंगूर, औषधियें, खजूर आदि उगवाये, उनके चारो तरफ वृक्षों से, फलों से व घास शाक से, घने भरे हुए बाग लगवाये, तुम्हारी और तुम्हारे पशुओं की सेवा के लिए। नं० ४४ सूरा नं० २० में हैं। He hath sent down rains from heaven and by it. We bring forth the kinds of various herbs. Eat yeand beed your cattle. उसने पानी बरसाया है, जिससे हम नाना प्रकार की वनस्पति को पैदा कर सकें। उन्हें तुम खाओ और अपने पशुओं को खिलाओ।

पारसी धर्म में कहा है—जुरुस्तनामा पृ० ४६५ में है—

He will not be acceptable to God who shall thus kill any animal. Angel Asfun darmad says " O holy man, such is the command of God that the face of the earth be kept clean from blood, filth and Carrior, Angle Amardad Says about vegetable." "It is not right to destroy it uselessly or to remove it without purpose"

भावार्थ—इस तरह जो कोई पशु को मारेगा उसको परमात्मा स्वीकार नहीं करेगा। पैगम्बर ऐसफादर मद ने कहा है, ऐ पवित्र

मानव ! परमात्मा की यह आज्ञा है कि पृथ्वी का मुख रुधिर मैल तथा माँस से पवित्र रक्खा जाय अमरदाद पैगम्बर बनस्पति के लिये कहते हैं कि इसे वृथा नष्ट करना न चाहिये न वृथा हटाना चाहिये।

यूरुप अमेरिका में ऐसी परीक्षा की गई है कि कुश्ती में, बाइसिकल की दौड़ में, शिक्षा में शाकाहारी मांसाहारी को जीतते हैं या नहीं, यही प्रमाणित हुआ है कि शाकाहारी बाजी मारले जाते हैं बनिये लोग हिसाब किताब में निपुण होते हैं क्योंकि प्रायः वे मांस नहीं खाते हैं, पश्चिम के प्रवीण डाक्टरों का भी यह मत है। कि शरीर केस्वास्थ्य व दृढ़ना के लिये मांस की जरूरत नहीं है प्रोफेसर जी सिम्स उडहेड केम्ब्रूज यूनिवर्सिटी कहते हैं। meat is absolutely unnecessary for perectly healthy existence, and the best work can be done on a vegetarian diet.

भावार्थ पूर्ण तन्दुरस्ती का जीवन बिताने के लिये मांस की बिलकुल जरूरत नहीं है केवल शाकाहार पर बसर करने से सबसे अच्छा काम हो सकता है।

The toiler and his food by Sir William Earnshaw Coopr C. I. E. पुस्तक में लिखा है कि शक्ति का अंश मांसाहार में बहुत कम हैं।

बादाम आदि मिरो में	१०० में	६१	अंश शक्ति है
सूखे मटर चने आदि में	,,	८७	,,
चावल मांड सहित में	,,	८७	,,
गेहूँ के आटे में	,,	८६	,,
शुद्ध घी में	,,	८७	,,
सूखे किसमिस खजूरादि में	,,	७३	,,

मलाई में	१०० में	६९	अंश शक्ति है
मांस में	,,	२८	,,
अंडों में	,,	२६	,,
मछली में	,,	१३	,,

किसी भी दृष्टि से मांस खाना, मदिरा पीना नशीली वस्तु खाना उचित नहीं है। यदि हम ताजा बना हुआ शुद्ध भोजन करें हम बहुतसे रोगों से बच सकते हैं, वासी भोजन, सड़ा गला भोजन रोगकारक होता है।

दिगम्बर जैन शास्त्रों में शुद्ध भोजन को कबतक खाए कि न खाए इसकी मर्यादा जो बताई है वह बहुत लाभ कारक है मैं २६ वर्ष से शुद्ध भोजन करता हूं, भोजन सम्बन्धी बीमारी से कभी पीड़ित नहीं हुआ अशुद्ध भोजन करता था तब शरीर में बहुत सी शिकायत रहती थी।

पाठकों के लाभार्थ शुद्ध भोजन की मर्यादा नीचे इस प्रकार बताई जाती है।

दाल, भात, कढ़ी आदि बनने से ६ घंटे के भीतर खाओ पूरी, रोटी, पका हुआ साग, दिनभर खाओ, रात वासी नहीं मिठाई, सुहाल, मठरी, लाडू, पेड़ा बर्फी, बनने से २४ घंटे तक बिना पानी के बनी मिठाई घी व नाज से पिसे हुए आटे के बराबर भारत में पिसा हुआ आटा जाड़े में ७ दिन तक

,,	,,	गरमी में	५ ,,
,,	,,	वर्षा में	३ ,,

शकर घरकी बनी हुई जाड़े में एक मास गर्मी में १५ दिन वर्षा में ७ दिन। अचार, मुरब्बा, सूखे पापड़, वड़ी, मंगोड़ी २४ घंटे के भीतर। दूध को निकालनेके बाद ४८ मिनट के भीतर छान कर पीले या उसी समय के मध्य में औंटा ले तब २४ घंटे तक,

औटे दूध का जमा हुआ दही २४ घंटे तक, मक्खन को ४८ मिनट के भीतर गर्म करके घी बनाना चाहिये वह तब तक चल सकता है जब तक उसका स्वाद नहीं बिगड़े हरएक वस्तु को स्वाद बिगड़ने पर नहीं खाना चाहिये। पानी को छानकर ४८ मिनट के भीतर तक बर्तें बाद फिर छानना चाहिये, लौंगादि से रंग बदलने पर छः घंटे भीतर, गर्म पानी १२ घंटे के भीतर औटा पानी २४ घंटे के भीतर पीना चाहिये। शुद्ध हवा पानी भोजन खाने से रुधिर शुद्ध बनेगा व वीर्य शुद्ध बनेगा, इसी वीर्य से शरीर में काम करने की शक्ति आती है। बालकों को ऐसा ही शुद्ध भोजन खिलाना व यही शिक्षा देनी चाहिये।

दूसरी आवश्यक बात कसरत या व्यायाम की शिक्षा है। व्यायामशालाओं में लड़कों को देशी कसरत, दण्ड बैठक, कुश्ती आदि सिखानी चाहिये व स्व रक्षार्थ लकड़ी, तलवार आदि शास्त्र विद्या भी सिखानी चाहिये। जिस मानव में स्वपर रक्षा का साधन नहीं होगा, वह कायर व डरपोक रहेगा व दुष्टों से अपनी रक्षा नहीं कर सकता। जगत में सब ही मानव सज्जन नहीं हैं दुष्ट भी हैं, बदमाश भी हैं। वे शस्त्र प्रहार से ही मानते हैं। लड़कियों को घर के काम में लगाने से व्यायाम होता है, तो भी उन्हें स्वरक्षा का साधन सिखाना चाहिये। पानी भरने, बुहारी देने, चक्की में आटा पीसने ऊखली में कूटने व रसोई बनाने से बहुत सा शारीरिक व्यायाम हो जाता है। आज कल स्त्रियों ने इन कामों को छोड़ दिया है इसी से निर्बल रहती हैं व बलहीन सन्तानों को जन्म देती हैं। मसीन का पिसा आटा उतना लाभकारक नहीं होता है, जितना हाथ का पिसा। उसका बहुत अंश जल जाता है, हाथ का पिसा आटा खाने से बहुत सी गरीब बहनों को मजूरी मिल जाती है।

बहुत से ऊँच कुल के लोग समझते हैं कि कसरत करना नीच लोगों का काम है, हमारा धर्म नहीं है। यह उनको बड़ी भारी भूल है, हम यदि जैन पुराणों को देखें, तो पता चलेगा कि जैनों के पूजनीय महात्मा गार्हस्थ जीवन में व्यायाम शिक्षा लेते थे। तीन दृष्टान्त यहां दिये जाते हैं—

१—जैनों के सनत कुमार चक्रवर्ती बड़े सुन्दर थे। उनके रूपको देखने एक देव आया, तब वह अखाड़े में व्यायाम कर रहे थे।

२—श्री जम्बू स्वामी कुमार श्री महावीर स्वामी के ६२ वर्ष पीछे मोक्ष गये हैं। अरहदास सेठ वणिक के पुत्र थे, इनको शस्त्र विद्या सिखाई गई थी। राजा श्रेणिक की आज्ञा से यह एक शत्रु को विजय करने जाते हैं और युद्ध करके शत्रु की सेना को संहार करके पीछे लौट आते हैं।

३—श्री ऋषभदेव प्रथम जैन तीर्थ करके पुत्र भरत चक्रवर्ती के समय में काशी के पतिराजा अकम्पन ने अपनी पुत्री सुलोचना के लिए स्वयम्वर रचाया तब भरत का पुत्र अर्ककीर्ति व सेनापति जयकुमार भी और राजपुत्रों के साथ आये थे। सुलोचना ने जयकुमार के गले में वरमाला डाली, इस पर अर्ककीर्ति रुष्ट हो गये और एक बड़ी सेना के साथ युद्ध करने को तय्यार हो गये। अकम्पन के पास सेना थोड़ी थी, रात्रि को वे उदास होकर पलंग पर लेटे थे, उनकी पटरानी उदासी का कारण मालूम करती है कि अकम्पन के पास सेना कम है, इसीसे उनको अपनी हार [illegible] जाने की शंका है, तब वह कहती है कि आपके राज्य में स्त्रियों [illegible] भी शस्त्र विद्या जाती है, आप आज्ञा करें, तो मैं सेनापति बनूं और घर २ पीछे एक स्त्री सिपाही बन जावे, आपकी सेना [illegible]धिक हो जायगी। राजा अकम्पन ने स्वीकारता दे दी। [illegible] की

वीरता से राजा अकम्पन को विजय होगई। पुरुषार्थ व साहस व स्वस्थावल प्राप्त करने के लिये सब तरह का व्यायाम बालक बालिकाओं को सिखाना चाहिये।

व्यायाम करने से खराब हवा बाहर निकलती है। शुद्ध हवा भीतर जाती है। रुधिर संचार होता है, शरीर संगठित बन जाता है। शारीरिक उन्नति की शिक्षा के लिए तीसरी जरूरी बात यह है कि ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षा का उपाय बताया जावे। बालक बालिकाओं को समझा दिया जावे कि शरीर के अङ्ग प्रत्यंगों का जीवन में क्या उपयोग होता है। २० वर्ष तक पुरुष को व १६ वर्ष तक स्त्री को ब्रह्मचर्य पालकर दृढ़ शरीरी बनना चाहिये। उसके पहले काम भोगन करना चाहिये। विवाह भी इसी आयु में करना चाहिये। बाल विवाह करके शरीर का नाश न करना चाहिये न निर्बल सन्तान पैदा करना चाहिये। वीर्य हमारे शरीर का राजा है, इसी के प्रताप से हाथ, पैर व इन्द्रियों में बल रहता है। इसका उपयोग मात्र सन्तान प्राप्ति के लिए अपनी विवाहिता स्त्री में करना चाहिये। पर स्त्री व वेश्या में नहीं करना चाहिये। जैसे किसान अपने बीज को अपने ही खेत में फसल पर बोयेगा, वह मोरियों में व दूसरों के खेतों में कभी नहीं बोयेगा। यदि भीमसेन, अर्जुन, राम, लक्ष्मण, हनुमान, बाहुबलि, श्री महावीर के वंशज होकर उनके समान वीर बनना हो तो ऊपर लिखित शारीरिक शिक्षा के नियमों का पालन हर एक को करना चाहिये, कि बालकों को शिक्षा देना चाहिये।

वाचिक शक्ति—वचनों को बोलने की अपूर्व शक्ति मानवों को प्राप्त है। पशुओं में वार्तालाप करने की शक्ति नहीं है। इस शक्ति का काम यही है कि हम अपने मन के भावों को वचनों के द्वारा दूसरों को बता सकें। इस शक्ति को शिक्षित करने के लिए

पहली बात आवश्यक यह है कि जिस भाषा में हमको बात करनी हो, उस भाषा के साहित्य का ठीक ज्ञान होना चाहिये। जिससे उस भाषा में हम कुछ वाक्य बनाकर बोल सकें। थोड़े से शब्दों से बहुत सा मतलब दूसरों को बता सकें। दूसरी बात जरूरी यह है कि हम सत्यवादी हों असत्यवादीके वचनों का कोई मूल्य नहीं होता है, झूठ बोलने वाले की बात का कोई विश्वास नहीं करता है। बच्चों को कभी भी झूठ नहीं बोलना चाहिये, झूठ बोलने की आदत पड़ जायगी, तब हमारा जीवन विश्वास के लायक नहीं रहेगा। जरा सी भी झूठ बोलने पर ऐसा दंड देना चाहिये कि वह बालक झूठ बोलना बड़ा भारी अपराध समझे। तीसरी बात आवश्यक यह है कि हमको भाषण देने का अभ्यास करना चाहिये। जिनको व्याख्यान देने का अभ्यास नहीं होता है। वे बहुत विद्वान होने पर भी अपने मन के भाव दूसरों के गले नहीं उतार सकते हैं। धन्य हैं वे मानव जो सत्यवादी मीठे मीठे हितकारी वचन बोल कर जगत को सुपथ पर चलने का उपदेश देते हैं।

मानसिक शक्ति—मन की शक्ति को शिक्षित बनाने के लिए पहली बात तो आवश्यक यह है कि जिस विषय में हमको विचार करना हो, उस विषय का हमको पूर्ण ज्ञान जितना मिल सके प्राप्त करना चाहिये। जिससे हम उस विषयमें ठीक २ विचार कर सकें। यदि व्यापारी होना हो तो व्यापार सम्बन्धी ज्ञान, वैद्य होना तो वैद्यक का ज्ञान, इंजीनियर होना हो तो वैसा ज्ञान, विज्ञान का अधिकारी होना हो तो विज्ञान का ज्ञान खूब हासिल करना चाहिये। दूसरी बात जरूरी यह है कि हमको व्यवहार कुशलता आने के लिए नीति शास्त्र का ज्ञान होना चाहिये। हितोपदेश, चाणक्य नीति आदि में व फारसी के गुलिस्ता बोसतां में नीतिकी अच्छा विवेचन है। जैसे नीतिशास्त्र का एक श्लोक है—

अजरा रवत् प्राज्ञा मविद्या धनं चार्जयेत् ।
गृहीत इव केशे मृत्युना धर्म माचरेत् ॥

अर्थात्—विद्या व धन को कमाते हुए हमें यह समझना चाहिये कि हम कभी मरेंगे नहीं जबकि धर्म के पालने के लिये यह समझना चाहिये कि मौत मस्तक पर बैठी है, मालूम नहीं कब गला दबा ले। इसलिए धर्म को बराबर करते रहना चाहिये फिर कर लेंगे इस इस तरह टालना न चाहिये।

तीसरी बात मन को शक्ति बनाने की यह है कि पुस्तकों के व लेखों के लिखने का अभ्यास करना चाहिये, स्वतन्त्र लेख किसी विषय पर लिखने से विचार शक्ति बढ़ जाती है।

आत्मिक शक्ति—चौथी आत्मिक शक्ति को उन्नत बनाने की शिक्षा भी बालकों को देना उचित है जिससे जीवन धर्म रूप व सुख शांति रूप बीते व आत्मा का बल soul force बढ़ जावे आत्मा ज्ञान स्वरूप है यस ज्ञान बालकों को देना चाहिये।

ज्ञान आत्मा के बिना नहीं हो सक्ता है शरीर जड़ है जब तक आत्मा इस शरीर के भीतर तिष्ठता है तब तक ज्ञान का काम हो सक्ता है आत्मा के न रहने से ज्ञान का काम बिलकुल नहीं हो सक्ता है।

१०-१२ वर्ष का बालक बैठा है उसको एक फल खाने को दिया जावे, एक फूल सूंघने को दिया जावे, एक वस्तु दिखलाई जावे और पूछा जावे कि वे चीजें कैसी हैं तब वह यह जवाब देगा कि फल मीठा है, फूल सुगन्धित है, वस्तु लाल रंग की है। फिर फिर उससे पूछा जावे कि उसने यह बातें कैसे जानी तब वह यह जवाब देगा कि मैंने जबान से चखकर जाना कि फल मीठा है, नाक से सूंघकर जाना कि फूल सुगन्धित है, आंख से देखकर

जाना कि यह चीज लाल है। फिर उससे पूछो कि तू कहता है कि मैं ने जबान से, नाक से व आँख से जाना। जबान, नाक व आंख तो जानने के द्वार हैं, परयह बताओ कि जानने वाला मैं कौन है? ऐसा पूछने पर वह विचार करेगा कि मैं ही तो जानने वाला हूँ। तब उस बालक को समझा दिया जावे कि तेरे शरीर के भीतर एक जानने वाला है, उसको आत्मा कहते हैं। जब तक वह शरीर में रहता है, तब तक शरीर जिन्दा कहलाता है, जब वह शरीर से निकल जाता है तब शरीर मुर्दा कहलाता है। मुर्दा शरीर में आंख कान, नाक रहते हुए भी जाना नहीं जासक्ता क्योंकि जानने वाला आत्मा निकल गया। ऐसे कितने ही दृष्टान्तों के देने पर यह समझ जायगा कि मैं आत्मा हूं व मेरा गुण जानने का है। हर एक आत्मा स्वभाव से परमात्मा है, ज्ञान स्वरूप है, परम शांत है, वह परम आनन्द मय है। अब उसको यह बतना है कि आत्मा का स्वभाव शांत है क्रोध, मान, माया, लोभ नहीं है। एक दरजे में दस बालक पढ़ रहे हैं मास्टर एक लड़के को बिना किसी अपराध के मार बैठता है, तब वह क्रोध में भर जाता है उसी समय वह मास्टर गणित का एक नया कायदा सिखलाता है सिखलाने के बाद वह सब लड़कों से पूछता है कि तुम इसे समझ गये या नहीं? सिवाय उस लड़के के जिसे क्रोध आगया था सब कहते हैं हम समझ गये। क्रोधी बालक पूछने पर जवाब नहीं देता है बारवार पूछने पर कहता है कि मास्टर साहब आपने बिना कसूर मार दिया, मेरे को क्रोध आगया मैं क्या समझता, तब मास्टर समझा देता है कि मैंने इसी लिये तुमको मारा था कि मुझे आज यह पाठ सिखाना था कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है जब यह आजाता है तब हम समझ नहीं सक्ते। देखो जिन लड़कों में क्रोध न था वे सब समझ गए। जो

शांत थे वे समझ गये इससे यह शिक्षा ग्रहण करो कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है। किंतु शांति भाव आत्मा का स्वभाव है। एक लड़का किसी स्कूल की क्लास में बैठा था उसको कहीं दावत में जाकर मिठाइयां खानी थी वह छुट्टी मांगता है छुट्टी नहीं मिलती है, उसी समय मास्टर एक नई बात समझाता है और पूछता है कि तुम सब समझ गये तब सिवाय उस लड़के के जिसका मन मिठाई खाने के लोभ में लगा हुआ था सबने कहा कि हम समझ गए जब उससे पूछा गया तब वह कहता है कि मास्टर साहब मेरा दिल मिठाई में था इससे मैं नहीं समझा बस वह मास्टर समझा देता है कि लोभ आत्मा का बैरी है। जिसके भाव में लोभ न था वह समझ गये तुम लोभ के कारण न समझ सके इससे विश्वास करो कि लोभ आत्मा का स्वभाव नहीं है किन्तु शांत भाव आत्मा का स्वभाव है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल में बिठा देना चाहिए कि आत्मा का स्वभाव क्रोध, मान, माया व लोभ नहीं है किन्तु परम शांत व वीतराग है। तीसरी बात यह बताने की है कि आत्मा आनन्द मई है। परम सुखी है किसी क्रोधी बालक का जब क्रोध उतर जाय तब उससे पूछा जाय कि क्रोध करते हुए तू दुखी था कि सुखी। तब वह यही जवाब देगा कि क्रोध के समय मैं दुखी था। अब जब क्रोध नहीं है तब सुखी है या दुःखी तो यही कहेगा कि मैं सुखी हूं इस तरह समझा दो कि जहाँ शांति है वहां सुख है, जहां क्रोधादि हैं वहाँ दुःख है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल पर यह जमा देना चाहिये कि आत्मा ज्ञान मई है, शाँत है व आनन्द मई है व यही परमात्मा का स्वभाव है। तू भी स्वभाव से परमात्मा के समान है।

इस ज्ञान के होजाने पर उसकी आत्मा की उन्नति के लिये तीन चार कामों के करने का अभ्यास करा देना चाहिये।

पहली जरूरी अभ्यास यह है कि प्रातःकाल व सायंकाल आत्मिक व्यायाम Spiritual Excercise का अभ्यास कराना चाहिये। उसको पद्मासन लगाना सिखाना चाहिये। वह पांच मिनट तक के लिये बैठकर १०८ दफे किसी मंत्र को जप जावे और भीतर विचारे कि मैं अपने आत्मा का या परमात्मा का विचार कर रहा हूं कि वह ज्ञान स्वरूप है शान्तहै व आनन्द मई है मंत्र हो सक्ते हैं ॐ, सोहं, अर्हन्, सिद्ध, अर्हत सिद्ध, असिआउसा या परमात्मन् आदि। इस कसरत से उसके आत्मा को बहुत लाभ पहुँचेगा। वर्ष दो वर्ष के अभ्यास से वह सुख शांति का स्वाद पायेगा, उसका आत्मबल बढ़ जायगा।

दूसरा अभ्यास यह कराना चाहिये कि बालकों की योग्यता के अनुसार ऐसी कथायें व पाठ पढ़ने को दिये जावें जिनसे आत्मा के गुणों पर श्रद्धा जमे व दुर्गुणों की बुराई विदित हो। तीसरा अभ्यास यह है कि उनको कुछ भजन सिखलना चाहिए, उसको वे गाया करें। चौथा अभ्यास यह है कि उनको ऐसी पूजा का अभ्यास कराया जावे जिससे आत्मा के गुणों में भक्ति का प्रकाश हो।

इस तरह बालक बालिकाओं का शरीर, वचन व मनकी शक्ति की उन्नति के साथ २ आत्मा की शक्ति भी उन्नत होती जायगी।

इन चार प्रकार की शिक्षा के लेने पर ही मानव आदर्श मानव बन सकेगा। उसका शरीर पुष्ट होगा, वचन विश्वास युक्त होगा मन सुविचार शील होगा तथा आत्मा शांत व बलिष्ठ होगा जो संकट के समय घबड़ायेगा नहीं यदि शरीर को कोई छेदे भेदे भी तौ उसको यह विश्वास होगा कि मेरा घर बिगड़ रहा है। मैं आत्मा हूं मुझे कोई छेद भेद नहीं सक्ता है मैं अजर अमर अविनाशी हूँ।

इस तरह शिक्षा प्राप्त मनव आत्मोन्नति भले प्रकार कर सकता है यदि वह विरक्त हो, साधु जीवन बितावे तो मोक्ष पुरुषार्थ को लक्ष्य में रखता हुआ वह आत्म ध्यान व विश्व सेवा का प्रशंसनीय काम करता है जगत को सुमार्ग बताता है, रात दिन परोपकार की व आत्म विचार की भावना रखता है, यदि वह गृहस्थ जीवन बिताता है तो मोक्ष पुरुषार्थ का लक्ष्य रखते हुए, वह धर्म, अर्थ काम तीन पुरुषार्थों को इस तरह साधन करता है कि एक दूसरे में हानि नहीं आवे, धर्म उतना ही पालता है जिससे पैसा कमाने में वे अपने उचित आराम में विघ्न न आवे धर्म की व शरीर स्वास्थ्य की व उचित आराम की रक्षा करता हुआ, वह न्याय से धन कमाता है धर्म व शरीर व धन की रक्षा करता हुआ वह पाँचों इंद्रियों के भोग भोगता है; वह स्वभाव से ही अन्याय के मार्ग से बचता है अपनी विवाहिता स्त्री में सन्तोष रखता है आमदनी के भीतर खर्च करता है; गृहस्थ का कर्तव्य है कि अपनी आमदनी के चार भाग करे एक भाग नित्य के खर्च में लगावे एक भाग विशेष विवाहादि खर्च के लिये रक्खें एक विभाग जमा करे एक भाग दान व परोपकार के लिये निकाले, यदि चौथाई भाग दान धर्म के लिये नहीं निकाल सकता हो तो कम से कम दशवां भाग तो निकालना ही चाहिये, उस द्रव्य को आहार, औषधि, अभय व विद्यादान में खर्च करना चाहिये विधवा व अनाथ का व रोगी का पोषण करना चाहिये संकट में उलझे हुये मानव व पशुओं के प्राण बचाना चाहिये, अज्ञानियों में ज्ञान का प्रचार करना चाहिये, शिक्षा का विस्तार करना चाहिये।

धर्म के साधन में दो बातें मुख्य हैं इन पर हर एक मानव को ध्यान रखना चाहिये, भीतरी सुखशांति पाने के लिये व आत्मबल बढ़ाने के लिये इन्द्रियों के सुखों की गुलामी की आदत मिटाने के

लिये व आत्मा का पाप मैल से छुड़ाने के लिये इन चार कामों का अभ्यास रखना चाहिये, कितना भी बड़ा लौकिक धन्दे को करने वाला हो तो भी कुछ समय देना चाहिये।

(१) सवेरे व सांझ को एकांत में बैठकर आत्मध्यान करना, (२) पवित्र ग्रन्थों को रोज पढ़ना, (३) किसी गुरु या विशेष ज्ञानी से आत्मा की बात सुनना, (४) नित्य शुद्धात्माओं की भक्ति या पूजन करना, जो महान् पुरुष परमात्म पद पर पहुँचे हों उनकी ध्यानाकार मूर्ति के द्वारा उनका स्वरूप विचार कर भक्ति करना।

इन चार बातों के अभ्यास से हमारा आत्मबल इतना बढ़ जावेगा कि हम उस आत्मबल से लौकिक काम खूब अच्छी तरह कर सकेंगे व कभी असफल ना होंगे तो घबड़ाएंगे नहीं धैर्य के साथ मिहनत करेंगे हम दूसरों को सतावेंगे नहीं न्याय पर चल कर जीवन को सुखी बनाएँगे, जब हमें आत्मिक सुख मिलने लगेगा तब हमारे मन से इंद्रिय भोग के सुख की पराधीनता घट जाएगी, हम इंद्रिय सुख के लिये कभी भी अन्याय से प्रचुर धन न चाहेंगे, न्याय की कमाई करके सन्तोष पूर्वक विषय भोग से तृप्त रहेंगे, वास्तव में आत्मबल इंजिन का काम देगा जिससे सर्व लौकिक काम भले प्रकार हो सकेंगे युद्ध में आत्मबली सिपाही शरीर में बलवान आत्मबल हीन सिपाही को विजय कर लेगा। जो लोग आत्मोन्नति की तरफ लक्ष्य नहीं देते हैं वे अपने जीवन को सुखी बनाने के मार्ग से दूर रहते हैं। धर्म पुरुषार्थ में दूसरी बात आवश्यक यह है कि हम निःस्वार्थ सेवा करना सीखें, अपने तन मन वचन धन को दूसरों के कष्ट निवारण में लगावें, समाज की सेवा करें। समाज को शिक्षित स्वास्थ्ययुक्त ज्ञानी बनावें, उन में से कुरीतियां हटावें, सद्विद्यों का प्रचार करें।

व्यर्थ व्यय रुकवावें, धन का सदुपयोग करावें। देश की स्व-
देश की परतन्त्रता हटाने में उद्योग करें। स्वदेशी उद्योग
का प्रचार करें, स्वदेशी वस्तुओं का व्यवहार बढ़ावें, देश
शिक्षित बनावें। इस तरह हम परोपकार व सेवा धर्म पाल-
करें। आत्मोन्नति और सेवा धर्म यही धर्म के अंग हैं—

हमारे स्कूल व कालेज के विद्यार्थियों को इस तरह आत्म-
धर्म की शिक्षा भी नहीं दी जाती है, जो कुसमय में दी जा
है। धर्म ज्ञान, विहीन शिक्षा लामज़ही शिक्षा है (Laic education)
है। इससे भारत को बहुत हानि पहुँचती है। हम सा
धर्म की शिक्षा का प्रचार सर्व शिक्षा संस्थाओं में कर सकते हैं
कौन हूँ व मेरा दूसरों के साथ क्या कर्तव्य है, यही तो धर्म
है। मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं हूँ। मैं परमज्ञान मई शान्त व आनं
मई हूँ। इस शिक्षा में सिवाय नास्तिक के और किसी धर्म
विरोध नहीं है। सेवाधर्म में जो सब सहमत हैं, अहिंसा
का कोई बुरा नहीं कह सकता। यदि हम आत्मधर्म व सेवा
या अहिंसा का सिखाने वाली पुस्तक बना लें, जो किसी धर्म
आक्षेप रूप न हों व सबको पसन्द हों, तो आत्मोन्नतिकारी
धार्मिक शिक्षा का हम भारत में प्रचार कर सकेंगे। आत्मज्ञान
बिना आत्मोन्नति नहीं हो सकती है। आत्मज्ञान बिना मनुष्य
पशु सा ही है। ऐसा समझ कर जगत हितैषी परोपकारियों
उचित है कि आत्मोन्नति की तरफ हर एक मानव को लगा
जिससे वह अपना जीवन सुवर्णमय Golden Life बना ॥



१४ आरजूये खैरबाद बा० भोलानाथ जी,
१५ जैन कनसेपसन, बा० चम्पतरायजी बैरिस्टर,
१६ जिनेन्द्र-मतदर्पण प्रथम भाग ब्र० शीतलप्रसादजी,
१७ प्राट्टज जैनिज्म, चम्पतरायजी बैरिस्टर,
१८ जैनधर्म की अजमत, बा० ऋषभदास जी वकील,
१९ लार्ड महावीरा, हरिसत्य-भट्टाचार्य
२० लार्ड महावीरा बाबू कामताप्रसाद जी
२१ जैनधर्म ...

... म. ए. जी.

... प्रसाद जी

... प्रकाश बा० ज्योतिप्रसाद देवबन्द

भवदीय

मन्त्री-जैन मित्र मण्डल

धरमपुरा देहली।

जैन कुतूहल ।

A KUTOOHALA.

हरिश्चन्द्र

रचित

अर्हन्नित्यपि जैनशासनरताः



बनारस

मेडिकल हाल के छापेखाने,

१८७३.

प्यारे !

तुम तो मेरा मत जानते ही हो तो इस पचड़े से तुम्हें क्या यह देखो यह नया 'तमाशा' जैन कुतूहल नाम का तुम्हें दिखाता हूं तुम्हें मेरी सौगन्द वाह वाह अवश्य कहना ।

केवल तुम्हारा
हरिश्चन्द्र

॥ जैन कुतूहल ॥

श्रीहरिश्चन्द्र रचित ।

पियारे दूजो को अरहन्त ॥ पूजा जोग मानि के जग में जाकों पूजें सन्त ॥ अपुनी अपुनी रुचि सब गावत पावत कोउ नहिं अन्त ॥ हरीचंद परिनाम तुही है तासों नाम अनन्त ॥

जय जय जयति ऋषभ भगवान ॥ जगत ऋषभ बुध ऋषभ धरम के ऋषभ पुरान प्रमान ॥ प्रगटित करन धरम पथ धारत नाना बेस सुजान ॥ हरीचंद कोउ भेद न पायो कियो यथा रुचि गान ॥

तुमहि तो पार्श्वनाथ हो प्यारे ॥ तलपत लागें प्रान वगल तें छिनहु होहु जो न्यारे ॥ तुमसों और पाप नहिं कोऊ मानहु करि पतियारे ॥ हरीचंद खोजत तुमहीं को बेद पुरान पुकारे ॥

अहो तुम बहु विधि रूप धरो ॥ जबजब जैसो काम परे तब तैसो भेख करो ॥ कहुं ईश्वर कहुं वनत अनीश्वर नाम अनेक परो ॥ सत पन्थहि प्रगटायन कारन लै सरूप विचरो ॥ जैन धरम में प्रगट कियो तुम दया धर्म्म सगरो ॥ हरीचंद तुम कों बिनु पाए लरि लरि जगत मरो ॥

बात कोउ मुरख की यह मानो ॥ हायो मारै तोहू नाहीं जिन मंदिर में जानो ॥ जग में तेरे बिना और है दूजो कौन ठिकानो ॥ जहां लखो तहं रूप तुम्हारो नैनन मांहि समानो ॥ एक प्रेम है यक हि प्रन है हमरो एकहि बानो ॥ हरीचंद तव जग में दूजो भाव कहां प्रगटानो ॥

नांहि ईस्वरता अंटकी वेद में ॥ तुम तो अ-गम अनादि अगोचर सो कैसे मत भेद में ॥ तुम्हरी अमित अपार अहै गति जाको वार न पारो ॥ ताकों इति करि गाइ सकै क्यों बपुरो वेद बिचारो ॥ वेद लिखो ही होय तुम्हारो जापैं महिमा स्वामी ॥ तो परिमित गुन भए तिहारे नेति नेति के नामी ॥ वेद मारगहि धारो प्यारे तो इक तुम कों पावै ॥ तो जग स्वामी जग जीवन क्यों तुमरो नाम कहावै ॥ जो तुव पद रज अंजन नैनन लागै तो यह सूझै ॥ हरीचंद बिनु नाथ कृपा क्यों यह अभेद गति बूझै ॥

जैन को नास्तिक भाखै कौन ॥ परम धरम जो दया अहिंसा सोई आचरत जौन ॥ सत् कर्म्मन को फल नित मानत अति विवेक के भौन ॥ तिन के मतहि विरुद्ध कहत जो महा मूढ़ है तौन ॥ सब पहुंचत एक हि थल चाहो करो जौन पथ गौन ॥ इन आंखिन सों तो सब ही थल सूझत गोपी रौन ॥ कौन ठाम जहं प्यारो नाहीं भूमि अनल

चल पीन ॥ हरीचंद ए मतवारो तुम रहत न क्यों गहि मौन ॥

पियारे तुव गति अगम अपार ॥ यामें खोलै चोंह जौन सो मूरख कूर गंवार ॥ तेरे हित बकनो बिन बातहिं ठानि अनेकन रार ॥ याथों बढ़ि के श्रौर जगत नहिं मूरखता व्यवहार ॥ कहां मन बुद्धि बेद अरु जिह्वा कहां महिमा बिस्तार ॥ हरीचंद बिनु मौन भए नहिं श्रौर उपाय बिचार ॥

कहां लौं बकिहैं बेद बिचारे ॥ जिन सों कछु नातो नहिं तोसों तिन के का पतियारे ॥ कागज अक्षर शब्द अर्थ हिय धारणा मुख उच्चार ॥ इनसों बढ़ि जा में कछु नाहीं ते पावहिं क्यो पार ॥ तेरी महिमा अमित इते हैं गिनती को सब बात ॥ हरीचंद बपुरे कहिं हैं का यह नहिं मोहि लखात

युक्ति सों हरि सों का सम्बन्ध ॥ बिना बातहीं तरक करैं क्यों चारहु दृग के अन्ध ॥ युक्तिन को परमान कहा है ये कबहूं बढ़ि जात ॥ जाको बाल फुरै सो जीते यामें कहा लखात ॥ अगम अगोचर रूपहि मूरख युक्तिन में क्यों सानै ॥ हरीचंद कोउ सुनत न मेरी करत जोई मन मानै ॥

जो पै झगरेन में हरि होते ॥ तौ फिर श्रम करि के उन के मिलिबे हित क्यों सब रोते ॥ घर घर में नर नारिन में नित उठि के झगरो होत ॥

सदा क्यों न हरि प्रगट होत हैं भय यारिधि के पोत ॥ पशुगन में पच्छिन में नितही कलह होत है भारो ॥ तो क्यो नाहिं तहं प्रगट होत हैं आयुधि गिरधर धारी ॥ झगड़ेहु में कछु पूछ लगी है यादि होत का वार ॥ तनिक यात पैं झगरि मरत हैं जग के फोरि कपार ॥ रे पंडितो करत झगरो क्यों चुप ह्वे बैठो मौन ॥ हरीचंद याही सों मिलिहैं प्यारे राधा रौन ॥

खंडन जग में काको कीजे ॥ सब मत तो अपने ही हैं इन को कहा उतर दीजे ॥ तासों बाहर होय कोऊ जब तब कछु भेद बतावे ॥ ह्यांतो यही सबै मत तामे तहं दूजो क्यों आवे ॥ अपुने हीं पैं क्रोधि बावरे अपुनो काटैं अंग ॥ हरीचंद ऐसे मतवारेन कों कहा कीजे संग ॥

पियारो पैये केवल प्रेम में ॥ नांहि ग्यान में नांहि ध्यान में नांहिं करम कुल नेम में ॥ नहिं भारत में नहिं रामायन नहि मनु में नहिं बेद में ॥ नहिं झगरे में नाहिं युक्ति में नाहिं मतन के भेद में ॥ नहिं मंदिर में नहिं पूजा में नहिं घंटा की घोर में ॥ हरीचंद वह बांध्यो डोलत एक प्रीति के डोर में ॥

धरम सब अंटक्यो याही बीच ॥ अपुनो आपु प्रसंशा करनो दुजेन कहनो नीच ॥ यहे बात सबने सीखी है का बैदिक का जैन ॥ अपनो अपनी ओर

खींचनों एक लेन नहिं देन ॥ आयह भस्यो सबन के तन में तासों तत्व न पावैं ॥ हरीचंद उलटी की पुलटी अपुनी रुचि सों गावैं ॥

जै जै पद्मावति महारानी ॥ सब देविन में तुमरी मूरति हम कहं प्रगट लखानी ॥ तुमहिं लच्छमीकाली-तारा दुरगा शिवा भवानी ॥ हरीचंद हम कों तो नैनन दूजी कहुं न दिखानी ॥

कंत है बहुरुपिया हमारो । ठगत फिरत है भेस बदलि जग आप रहत है न्यारो ॥ बूढो ज्वान सती जोगिन को स्वांग अनेकन लावै । कबहूं हिन्दू जैन कबहुं अब कबहुं तुरक बनि आवै ॥ भरमत वाके भेदन में सब भूले धोखा खात । हरीचंद जानत नहिं रूसे है बहुरूप लखात ॥

लगायो चसमा सबै सपेद । तब सब ज्यों को त्यों सूझैगो जैसो वाको भेद ॥ हरा लाल पीरो अह लीलो जो जो रंग लगायो । सोइ सोइ रंग सबै कछु सूझत यातें तत्व न पायो ॥ आयह छोड़ि सबै मिलि खोजहु तब वह रूप लखैहै । हरीचंद जो भेद भूलि है सोई पिय कों पैहै ॥

कहो अद्वैत कहां सों आयो । हमैं छोड़ि दूजो है को जेहि सब थल पिया लखायो ॥ बिनु वैसो चित पाएं झूठो यह क्यों जाल बनायो । हरीचंद बिनु परम प्रेम के यह अभेद नहिं पायो ॥

यह पहिलेहीं समझि लियो । हम हिन्दू हिन्दू के बेटा हिन्दुहि को पयपान कियो ॥ तब ताहि तत्व

भूमि है कहंलों पहिलेहि सो यनि आपु रहै। जनम करम मैं हरिहि मानि के पोयके जगतत्व लहै ॥ मेरो मेरो कहिके भूले अपुनो हठहि भुलात नहीं ।. हरी-चंद जो यह मति है तो फिर यह नहीं छिपाय कहौं ॥

इतनेाहीं तो काज रहौ । हमरो हमरो कहत भये जग हमहो हम काहून कहौ ॥ जो हम हम भावै तो जग में चोर छिपाये कौन परे । हरीचंद यह भेद मिटावै तवै सत्य जिय में उहरै ॥

चहिये इन बातन को प्रेम । कोरी 'हम' सों काम चले नहि मरो वृथा करि नेम ॥ जब लों मूरति नाथ की आंखिन में न समाय । तब लौं मन धन प्रीतम प्यारो कैसे सबहि लखाय ॥ 'अहं ब्रह्म' सब मूरख भाखैं ज्ञान गहर बढ़ाय । तनिक चोटकों लगे उठत हैं रोर रोर करि हाय ॥ जो तुम ब्रह्म चोट केहि लागी रोर तजौ क्यों मान । हरीचंद हांसी नाहीं है करनो ज्ञान विधान ॥

'शिवोऽहं' भाषत सबही लोग । कहां शिव कह तुम कीट अबके यह कैसो संयोग ॥ अरध अंग मैं पारबती हूं शिवहि न काम जगावै । तुम को तै नारी के देखत अंग गुदगुदी आवै ॥ तुमसों कह संबंध ब्रह्मसो क्यों छांटत हौ ज्ञान । हरीचंद मन मथ जागैगो तबै पड़ैगो जान ॥

जो पै सचे ब्रह्मही होय । तो तुम छोड़ अजनी मानो एक भावसों होय ॥ ब्रह्म ब्रह्म कहि काज न सरनो वृथा मरो क्यों रोय । हरीचंद इन बातन सों नहि ब्रह्महि पैहो कोय ॥

जो पै ईश्वर सांचो जान। तौ क्यों जग को सगरे मूरख झूठो करत बखान॥ जो करता सांचो है तो सब कारज हू है सांच। जो झूठो है ईश्वर तो सब जग हू जानौ कांच॥ जो हरि एक अहै तो माया यह दूजो है कौन। हरीचंद कछु भेद मिल्यौन वक्यो ज़िय आयो जौन॥

कहौरे इन मत हू मतवारो। क्यों इतनो पाखंड रचि रहे बिनु पाए पिय प्यारो॥ कहा समुझ्यौ सिद्धान्त कहा कियो का परिनाम निकारो। कैसे मान्यौ केहि मान्यौ क्यों कौन उपाय विचारो॥ सब कीन्हो पै सिद्ध कहा भयो तप करि क्यौ तन जारो। हरीचन्द जो परम सुलभ पथ तापै कंटक डारो॥

भये सब मतवारे मतवारे। अपुनो अपुनो मत लै लै सब झगरत ज्यों भटियारे। कोऊ कछु कहत ताहि कोऊ दूजो खंडत निज हठधारे॥ कह झगड़े ही में तेहि मान्यौ पागल भए विचारे। आपुस में पहिले सब मिलि निरनै करि होइ न न्यारे॥ हरीचन्द आओ तो भावैं जामैं मिलैं पियारे॥

मत को नाही अर्थ अहै॥ तौ सब कोई मत मत कहिकै फिर क्यों कछू कहै॥ इन वातन में जानि परै नहिं सब कोउ कहा लहै॥ हरीचंद चुप ह्वै सगरो जग यामैं क्यौं न रहै॥

नाहि इन झगड़न मैं कछुसार॥ क्यों लरि लरि कै मरो बावरे बादन फोरि कपार॥ कोई पायो कै तुम ही पैहो सो भाखौ निरधार॥ हरीचंद इन सब झगड़न सें बाहर है वह यार॥

अरे क्यों घर घर भटकत डोलो ॥ कहा पस्यो तोहि कहूं पारहो क्यों बिन पातन छोलो ॥ क्यों इन पोथिन पोथिन लेके बिना बात ही बोलो ॥ हरीचन्द चुप ह्वै घर बैठो या मैं जीभ न खोलो ॥

खरावी देखहु हो भगवान को । कहां कहां भटकत डोलत है सुधि न ताहि कछु प्रान को ॥ तीन ताग में कहुं अंटक्यो कहुं बेदन में इह डोलै । कहुं पानी में कहुं उपवासन कहुं स्वाहा में बोलै ॥ कहुं पथरा बनि बनि बैठो कहुं बिना सरूप कहायो । मंदिर मसजिद गिरजा देहरन डोलत धायो धायो ॥ बादन में पोथिन में बैठो बचन बिषय बनि चाय । हरीचंद ऐसे को खोजैं कोहि थल देहु बताय ॥

लखो हरि तीन ताग में लटक्यो । रीझि रह्यो पानी चाटन पें करम जाल में अटक्यो ॥ हाय नवावत सोर मचावत अगिनि कुण्ड दै पटक्यो । हरीचंद हरजाई बनिके फिरत लखहु वह भटक्यो ॥

माया तुममें बड़ी अहै । तुम्हरो केवल नाम बड़ो है बेद पुरान कहै ॥ बस कछु नहिं तुम्हरो या जग में यह जन साध कहै । नाहीं तो हरिचंद तुम्हारो हू क्यों काम रहै ॥

न जानैं तुम कछु हौ की नाहीं । झूठहि बेद पुरान बकत सब भेद जान नहिं जाहीं ॥ तुम सांचे हो कै सपना हौ कैधो झूठ कहानी । पतित उधारन दीन नेवाजन यह सब कैसी बानी ॥ जौ सांचे हौ तुम अरु सगरे बेदादिक सब सांचे । हरीचंद सौ हमहुं पतित हूँ उधरन सो क्यों बांचे ॥

अहो यह अति अचरज की बात । जानि बूझिकै विष के फल कों क्यों भूल्यौ जगघात ॥ सब जानत मरनो है जग मैं झूठे सुत पितुमात । हरीचंद तो फिर क्यों नितनित याही मैं लपटात ॥

कहां तोहि खोजिए ए राम । मन्दिर वेद पुरान ग्रन्थ जप तप में तो नहिं ठाम ॥ जहं जहं भाषत तहं तहं धावत मिलत न कहुं बिसराम ॥ हरीचंद इन सेा कहा बाहर अहै तिहारो धाम ॥

देखैं पावत कौन सोहाग । बहुत सोहागिन एक पियरवा सबही को अनुराग ॥ खोजत सब पावत नहिं कोऊ धावत फरि फरि लाग । हरीचंद देखैं पहिले हम काको लागत भाग ॥

इति ।



आत्मोन्नति या खुदकी तरक्की

प्रकाशक—

मन्त्री जैन-मित्र-मण्डल

धरमपुरा देहली।

भाद्रपद वीर निर्वाण सम्वत २४६२

प्रथमवार १०००] सितम्बर सन् १९३६ [मूल्य)॥

महरोत्रा प्रेस, नई सड़क देहली।

गराबकहेरे लिखमण सावरवाड
उतरस्पाधीठे नावदै नरुगिरवरे।

॥ब्रामीजीमे चौछायागुलावचं
दजीदीवीछे सं१८२०वेर्षे।